

Laurence Roux-Fouillet

La sophrologie au féminin



PRESSES
DE LA
RENAISSANCE

Laurence Roux-Fouillet

La sophrologie au féminin



PRESSES
DE LA
RENAISSANCE

Laurence Roux-Fouillet

La sophrologie
au féminin



Ouvrage réalisé
sous la direction éditoriale de Christophe Rémond

Si vous souhaitez être tenu(e)
au courant de nos publications,
envoyez vos nom et adresse, en citant ce livre,
aux Éditions des Presses de la Renaissance,
11, rue de Grenelle, 75007 Paris.
Et, pour le Canada,
à Interforum Canada inc.,
1055, bd René-Lévesque Est,
11^e étage, bureau 1100,
H2L 4S5 Montréal, Québec.

Consultez notre site Internet :
www.pressess-renaissance.com

EAN 978-2-7509-0702-0

« Cette œuvre est protégée par le droit d'auteur et strictement réservée à l'usage privé du client. Toute reproduction ou diffusion au profit de tiers, à titre gratuit ou onéreux, de tout ou partie de cette œuvre, est strictement interdite et constitue une contrefaçon prévue par les articles L 335-2 et suivants du Code de la Propriété Intellectuelle. L'éditeur se réserve le droit de poursuivre toute atteinte à ses droits de propriété intellectuelle devant les juridictions civiles ou pénales. »

© Presses de la Renaissance, Paris, 2008.

Illustration © *Ixène*. *Conception de couverture* : [Nord Compo](#)

Ce document numérique a été réalisé par [Nord Compo](#)

*Je dédie ce livre à Daniel, mon « homme idéal » à moi,
et à mes enfants, Valentine et Jules, mes meilleurs
supporters.*



Dans les années 1980, Michèle Fitoussi, écrivain et journaliste à *Elle*, décrivait déjà dans son ouvrage *Le ras-le-bol des superwomen*, ce « trop-plein d'activités » que vivent la plupart des femmes : travail, famille, enfants, couple, pressing et garagiste remplissent le quotidien de nos contemporaines. Vingt ans après, le constat est édifiant : rien n'a changé ! Pire, les choses se sont sans doute aggravées. Je rencontre tous les jours dans mon cabinet de sophrologue et dans les cours de relaxation que j'anime des femmes exsangues qui, lorsqu'elles s'écroulent enfin dans un fauteuil, soupirent : « Je veux lâcher tout ce stress ! »

Ce livre s'adresse à toutes celles qui ont soupiré un jour ainsi avec une bonne nouvelle : oui, on peut être femme, heureuse et vivre pleinement sa vie sans être stressée !

Mais d'abord, effectuons un bref retour sur les constantes d'une vie au féminin.

Seule au milieu d'un océan de responsabilités

La journée d'une femme du XXI^e siècle évoque parfois le parcours de la combattante.

Quand je demande à une nouvelle cliente de me décrire sa journée – pour mieux appréhender le contexte de stress dans lequel elle évolue –, voici en général ce que j'entends :

7 heures : Je me lève en fanfare. J'avale mon petit déjeuner tout en préparant les enfants.

8 h 31 : Je ressens la minute de culpabilité en sortant de la crèche (ou de l'école), pensant que je ne reverrai plus mes chères petites têtes blondes avant une dizaine d'heures (dans le meilleur des cas).

8 h 31 – 9 heures : Je me rends à mon travail dans les transports en commun (bondés) ou au milieu du trafic (saturé). L'énervement est déjà au maximum.

9 h 15 : J'arrive (en retard) à mon travail, et, en plus, blafarde.

9 h 15 – 12 h 30 : Je travaille, c'est-à-dire que je traite les dossiers non finis de la veille et tente de repousser ceux du jour qui seront traités le lendemain (si tout va bien). En résumé : coups de fil, mails, réunions, etc. Clients, fournisseurs, collègues émaillent des heures agitées.

12 h 31 : Le moment où je me rends compte que j'ai oublié de faire pipi...

12 h 45 : Je déjeune, dans les bons jours, au restaurant d'entreprise surchauffé, sinon c'est un sandwich pris dans la rue en faisant les courses du jour, forcément indispensables (un protège-cahier mauve, un carnet de timbres, une cagoule qui ne gratte pas...).

14 heures : Reprise des hostilités. Au choix : je vois surgir mon chef de service, toujours un peu hostile, avec une nouvelle pile de dossiers à traiter en urgence, ou bien c'est un contretemps qui m'amène à repenser tout le travail de la matinée, ou bien encore une idée de génie tombée du siège, qui revisite en profondeur le plan marketing sur lequel nous planchons depuis six mois... J'essaie de poursuivre tout en gérant les interruptions inopinées de collègues accablées cherchant du réconfort.

Vers 16 heures : Je profite d'une accalmie pour rechercher rapidement sur Internet les coordonnées d'un ophtalmologiste / dentiste / orthophoniste / ORL... pour mon aîné.

16 h 15 : Je tombe enfin sur le secrétariat du spécialiste en question qui me propose un seul rendez-vous : à 15 h 15 – et dans trois mois.

16 h 16 : Je sens à nouveau monter une vague de culpabilité en prenant conscience que ma négligence obère gravement la santé de mon enfant.

18 heures : Mon chef ayant enfin le dos tourné, je pars en rasant les murs pour récupérer les enfants à la crèche / l'école. Obnubilée par ma montre, j'en oublie presque leurs bisous...

18 h 35 : Ultime marathon : courir à la Poste avant qu'elle ne ferme (ou chez le cordonnier, ou à la boulangerie...).

19 heures : J'arrive à la maison, les enfants sur les talons. Pendant un bon moment, on ne se quitte plus : devoirs, confidences, douches... tout en assurant le dîner du soir. De l'importance de ne pas confondre l'huile d'olive et le gel pour le bain...

19 h 30 – 20 h 30 : retour du père de famille qui demande ce qu'on mange.

20 h 30 : Nous dînons en famille.

21 heures : Je termine la vaisselle en solo.

21 h 15 : Coucher des enfants et début d'une soirée à deux. Mon mari devant la télé, moi devant la planche à repasser (quand je n'ai pas rapporté à relire les dossiers d'il y a huit jours).

22 h 30 : Je prépare la journée du lendemain : timbres dans le cahier de textes de l'aîné, protège-cahier pour la cadette, cagoule pour le petit dernier... et goûters pour tout le monde. Je peste : qui a mangé le dernier BN ?

23 heures : Je me douche en titubant et pensant aux dossiers du lendemain (enfin, d'aujourd'hui...).

23 h 30 : Je me couche, fourbue.

Lorsque ma cliente n'a pas – ou plus – d'enfants à la maison, l'addition n'en est pas moins lourde, elle cite alors : vieux parents à

accompagner à toutes sortes de consultations, soutien psychologique (voire financier) aux plus jeunes de la famille, dîners de convenance à organiser au mieux, soucis de santé, travaux à superviser, mari jeune retraité à stimuler... qui viennent à peine nuancer ce tableau.

C'est en général après cette litanie qu'elle conclut, résignée : « Je n'y arrive plus... » Quoi de surprenant ? Ce qui ne manque jamais de m'étonner, c'est que, la plupart du temps, cette femme remarquable s'en veut de ne pas pouvoir en faire plus, de ne pas être assez organisée, témoignant à sa décharge : « Si je ne m'en sors pas, c'est que je m'y prends mal... » Malheureusement dans quelques cas, les réserves sont tellement épuisées qu'une phase dépressive s'installe, décompensation ultime du stress chronique qu'elles ont traversé. Dans cette période, plus question de sublimer quoi que ce soit. « Désinsérées » par un ou plusieurs arrêts maladie, mal considérées par leur entreprise (ou leur conjoint), elles errent en pensant que rien ne sera jamais plus comme avant. Le ressort est cassé et elles estiment que c'est leur faute.

Toutes ont un point commun : c'est souvent seules qu'elles affrontent les tâches quotidiennes, refusant *mordicus* (leur orgueil n'y survivrait pas) de se faire aider – et encore moins de demander quoi que ce soit. Le credo « c'est à moi de me débrouiller seule » a la vie dure.

Certains hommes ricanent : « Vous avez voulu la libération de la femme ? Travailler ? Eh bien maintenant, assumez ! » Et beaucoup de leurs épouses ne sont pas loin de les approuver.

Je repousse vigoureusement cette idée. La vie d'une femme d'aujourd'hui est foisonnante, passionnante et semée de créativité. Il faudrait renoncer à ce vent de liberté ? Que nenni ! Et nous allons voir comment faire.

Mais juste avant, un petit retour vers la nuit des temps (bibliques, du moins).

Bonne nouvelle : Ève a découvert le développement personnel !

Et si tout cela était la faute de la première femme, notoirement connue pour n'en avoir fait qu'à sa tête ? Depuis, ses descendantes n'en finissent plus de payer la première bêtise, parce qu'il faut bien que ce soit la faute de quelqu'une.

Avec un peu d'imagination, penchons-nous sur le paradis terrestre¹. Jardin de toutes les félicités, homme et femme y vivent joyeusement avec tout à portée de main et à profusion. Ève a parfaitement intégré l'Interdit majeur : on ne mange pas du fruit de l'arbre de la connaissance. Les jours s'écoulaient donc, tous semblables, avec le murmure de l'eau, le gazouillis des oiseaux et Adam qui vaque à ses occupations.

L'ennui plane. Ève cherche à se distraire, pourquoi pas en discutant un peu avec le serpent. Ève est une femme respectueuse et obéissante : inutile d'espérer la tenter, elle sait ce qu'elle fait. Le serpent sème surtout le doute dans son esprit : pourquoi la connaissance serait-elle quelque chose de négatif ? Une idée lui vient : et si la pomme était le seul moyen de sortir de cette prison dorée ? Certes, c'est prendre un risque, celui de se faire attraper. Elle est prête à assumer, et même à partager. Elle veut savoir.

En taisant ses peurs, en se mettant en danger pour dépasser sa condition et ses acquis, Ève est incontestablement la première adepte du développement personnel : elle refuse de subir, même en allant au-delà d'elle-même (enfanter dans la douleur, ça n'est pas rien !). Certes, les conséquences de son geste sont terribles : Adam la voit nue et comprend qu'elle a des défauts – ne serait-ce pas la naissance des complexes ? Mais que se serait-il produit sans cela ? La plate félicité jusqu'à la fin des temps. Heureusement qu'une femme est passée par là...

Pour toutes les Ève d'aujourd'hui, courageuses et volontaires, nous allons entamer un parcours dans la psyché féminine – et plus prosaïquement dans un quotidien qui peut redevenir le paradis sur Terre !

[1.](#) Merci à Laurence Fouchier, pasteur et comédienne, d'avoir interprété cette vision audacieuse au cours d'une de ses représentations.



De quoi se plaignent la plupart des femmes actives ? De stress !
Puisque le mot est lâché, tentons d'approfondir un peu sa signification.

Le stress est un phénomène transitoire, puisqu'il régit nos facultés d'adaptation.

Or, si la plupart des femmes le ressentent tout au long de leur vie, c'est bien parce que celle-ci fournit un potentiel de stressseurs plus importants, et socialement difficiles à éviter. Nous allons essayer de décrire ce qu'est le stress au féminin.

Un mécanisme physiologique bien identifié

Tout le monde sait aujourd'hui ce qu'est le stress, même si on place sous ce vocable des réalités bien différentes, qui vont de la simple inquiétude à l'angoisse chronique, en passant par divers stades de nervosité.

Il est bon de rappeler que le stress existe bel et bien ; c'est un syndrome parfaitement décrit sur le plan médical depuis une

soixantaine d'années, grâce aux travaux du psychiatre canadien Hans Selye.

Non, vous ne vous faites pas d'illusions lorsque vous vous sentez « stressée » !

Une succession de réactions animent notre corps et notre psychisme, malgré nous, dès lors que survient un danger ou un événement qui exige de nous un effort d'adaptation¹.

Le danger ou l'événement à l'origine du stress est appelé « stresser ».

Il peut être d'intensité variée : agression, annonce d'une mauvaise nouvelle, coups de téléphone répétés, surcharge de travail, licenciement, craintes pour sa santé...

L'apparition d'un stresser met en route, via le cortex, des réactions de l'organisme qui impliquent les systèmes nerveux et endocrinien, selon une alternative : combattre ou fuir.

Le stress est éminemment positif ; c'est un réflexe de survie archaïque, sans lequel l'espèce humaine aurait disparu de la surface de la Terre depuis bien longtemps. Lucy, notre lointaine ancêtre préhistorique, n'aurait pas contredit cette analyse. Face à une attaque (un prédateur, par exemple, ou un australopithèque malintentionné), deux solutions se présentaient instinctivement à elle : se battre pour se défendre, ou prendre ses (petites) jambes à son cou.

Ces deux attitudes sont aussi bénéfiques l'une que l'autre puisqu'elles nous ont permis d'arriver jusqu'ici.

Qu'il soit question d'agir ou de se cacher, deux types de réactions biologiques se manifestent : l'une, rapide, libère dans notre corps, dès les premières secondes, des hormones naturelles, parmi lesquelles l'adrénaline, qui nous stimule et nous aide à réagir vite et bien. Si le stress se poursuit, d'autres hormones vont prendre le relais au bout de quelques minutes, pour soutenir notre action. Celles-ci peuvent rester plus longtemps dans notre corps, surtout si la situation favorise le maintien du stress. De stimulant, le stress va bientôt devenir handicapant.

Stress positif et négatif

Passé la phase d'action (appelée phase d'alarme), le stress – cet état naturel de tension / attention – devrait retomber de lui-même. Si Lucy, notre arrière-grand-mère des cavernes, s'en sortait avec une belle frayeur, celle-ci s'estompait sitôt la menace disparue. À cette époque, le stress était intense (la vie était en jeu) mais limité dans le temps.

Aujourd'hui, notre stress est différent : modéré, mais répété. Personne ne va mourir (et surtout pas vous) si le dossier Duchemin n'est pas expédié avant 18 heures. Pourtant, cette déconvenue, ajoutée aux mauvaises notes de votre fille, à un pneu crevé et à l'annonce d'un découvert bancaire, va faire pencher la balance du mauvais côté. Toute la journée, vous avez résisté comme vous avez pu. Vous êtes entrée dans la phase dite « de résistance », pendant laquelle les hormones de l'effort ont agi. Ces hormones (les glucocorticoïdes) ont pour effets secondaires, à terme, de fatiguer l'organisme ; elles agissent même sur nos défenses immunitaires. Vitamines et repos devraient donc venir à bout de cet « épuisement ». Hélas, pas toujours, car il est aussi psychique.

Au-delà des « ratés » de votre journée, en effet, s'installe progressivement l'impression (bien vite transformée en croyance) que vous n'y arriverez jamais, que l'on vous en veut, que la vie est mal faite... Le stress et les échecs qu'il génère influent sur votre estime de vous. Vous ne vous faites plus confiance, vous doutez, parfois même vous vous trouvez moche !

De l'hyper-efficacité à la déprime

Hans Selye a établi que le stress s'accompagnait d'émotions – positives ou négatives. Si vous vous en sortez toujours, vous êtes convaincue d'être une superwoman prête à affronter tous les défis.

Vous marchez à l'adrénaline qui vous stimule et vous permet de vous dépasser. Votre système nerveux est fréquemment activé mais réagit positivement. Ce bon stress vous rend par avance performante et certaine d'y arriver. Et ce n'est pas un petit obstacle qui triomphera de votre détermination !

En revanche, si vous commencez à accumuler les mauvaises expériences, vous potentialisez les émotions négatives.

À ce stade, ce sont les effets du stress négatif qui sont ressentis : maux physiques (douleurs au ventre, maux de tête, sensation d'étouffer...) ou plus psychiques (saturation, rumination des pensées, problèmes de mémoire, tristesse...).

À un degré ultime, quand votre seuil de résistance est franchi (même à cause d'un événement mineur), vous basculez dans la phase d'épuisement. Il est autant physique que psychique. Vous êtes à la merci d'une décompensation, avec un risque dépressif réel. Habitues à faire face, les femmes « tiennent », jusqu'à ce que leur corps dise stop. Quand ce n'est pas leur mental qui décroche brutalement, entre dépression et mal-être.

Le stress n'est pas d'entrée de jeu positif ou négatif. Ce sont les situations stressantes (ou les stressseurs) qui vont nous mettre dans un état d'esprit variable selon la façon dont nous les abordons avant, pendant et après. La manière dont nous recevons le stress est donc au moins aussi importante que l'origine du stress en elle-même.

Les techniques sophrologiques sont parfaitement indiquées pour appréhender sereinement ces différentes phases, avec la certitude que c'est vous qui conduisez – et non les événements qui vous mènent.

Vous pouvez d'ailleurs le constater autour de vous : dans une même situation, les différents protagonistes d'une équipe réagiront différemment. Cela tient essentiellement à la conviction qu'ils ont de réussir à y arriver, ou non.

Question sournoise : « Les femmes somatisent-elles davantage ? »

Non, en grande majorité. Pour une fois, elles ont un avantage sur les hommes car elles ont plus de facilité à exprimer leurs émotions. Les hommes les contiennent massivement – leur tempérament autant que le rôle que la société leur assigne les y encourageant. Pour eux c'est un signe de faiblesse, les incitant à une attitude psychorigide (le couvercle de la cocotte est verrouillé à double tour). D'ailleurs ne dit-on pas d'un homme « sensible » (le summum de la sensiblerie consistant à pleurer en public) qu'il laisse parler « le féminin en lui » ?

Malheureusement, je retrouve cette tendance à la psychorigidité, à la fermeture aux expressions, chez les femmes qui exercent de fortes responsabilités, ou dont l'éducation a été trop stricte. Elles ne s'autorisent pas, ou plus, à vider leurs ressentis.

Qu'est-ce qui me menace ?

Il est maintenant possible d'affirmer qu'il existe bel et bien un « stress au féminin ».

Déjà, dans les temps immémoriaux, le stress était différent entre M. et Mme Cro-Magnon. L'homme avait pour mission de protéger l'entrée de la grotte pour défendre le clan contre des attaques². Pendant ce temps, la femme surveillait le feu. À l'homme la sécurité, à la femme la survie, car sans feu, point de salut. C'est déjà une responsabilité exorbitante.

Le stress des femmes d'aujourd'hui s'illustre par deux composantes :

- l'existence de stresseurs féminins qui constituent une menace ;
- plus ou moins entretenus (ou aggravés) par la manière dont les femmes reçoivent et vivent généralement le stress. À la différence des hommes, les femmes associent plus volontiers des émotions à des situations ou des personnes. Elles augmentent ainsi leur sensibilité au stress négatif.

Les *stresseurs au féminin* tiennent essentiellement au cumul de plusieurs vies.

Cette sur-gestion de situations laisse percer :

- une anticipation permanente, rapidement vécue comme une menace : que va-t-il encore se passer ? Qu'ai-je pu oublier ? La phase d'alarme du stress est manifestement surinvestie chez les femmes ;
- une difficulté à gérer le *temps*, d'autant plus vive que les pensées occupent plusieurs *espaces* en même temps.

À ces éléments objectifs s'ajoutent des *attitudes* fidèlement entretenues :

- la peur lancinante de l'échec, de l'oubli, du non-résultat... Elle vient heurter une volonté farouche de « tout réussir », dans tous les domaines, ou parfois un trop fort niveau d'exigences ;
- le désir de s'en sortir seule, sans demander ni refuser. Un peu comme si refuser entraînait une remise en question totale de l'identité de femme (l'idée d'être « bonne à rien ») ;
- l'ambivalence entre difficultés à oser et recherche de reconnaissance.

Stresseurs, émotions et attitudes se combinent étroitement pour créer un cocktail rapidement explosif !

L'univers du travail, lieu de tous les stress

La plupart de mes consultations tournent autour du stress au travail. Tout ce que j'ai entendu de négatif sur le monde du travail depuis des années dégoûterait à jamais la plupart des étudiants ou apprentis ! À croire que le travail est la peste noire du XXI^e siècle.

La recherche du bien-être, de l'équilibre, de l'épanouissement au travail est la plus forte demande de nos contemporains. Pourtant, depuis la deuxième moitié du XX^e siècle, nos conditions de travail n'ont cessé de s'améliorer. Nos processus se standardisent, les syndicats ont fait leur œuvre, le secteur tertiaire a pris le dessus sur les métiers difficiles et ô combien physiques de nos grands-parents. Aujourd'hui, le travail est plus facile qu'avant : moins fatigant, plus propre... mais beaucoup plus désespérant !

Tentons d'analyser ces ferments de stress.

D'abord, le monde du travail offre une kyrielle de stresseurs objectifs « modernes » : plannings, résultats, volumes de ventes, délais, livraisons... Le travail nous occupe et nous préoccupe. Nous passons plus de temps sur notre lieu de travail que nulle part ailleurs. Les chiffres du trimestre nous apparaissent vite plus importants que les notes de notre aîné. Or, on nous le répète assez, l'univers (impitoyable) du travail évolue du fait de la mondialisation. Le sacro-saint « contrat à durée indéterminée » – le Graal de tout salarié – n'est plus une assurance tous risques contre le chômage. Cette donnée est nouvelle, depuis au moins trente ans. La stabilité a disparu. Il faut s'adapter, changer... Mais si mon environnement évolue plus rapidement que moi, serai-je toujours à la hauteur ? Est-ce que l'on voudra encore de moi ? Mon âge est-il un obstacle ?

Par ailleurs, les métiers fortement féminisés sont les plus exposés aux variations du marché : modulations du temps de travail, précarité, faibles niveaux de qualification exercent une pression supplémentaire sur les salariées.

Pour les femmes, ces stresseurs se combinent avec leur parcours de vie. Quand programmer l'arrivée d'un enfant (surtout à partir du deuxième) sans que cela nuise à ma carrière ? Pour certaines, il ne

s'agit plus de progresser (impossible quand on quitte chaque jour l'entreprise à 18 heures tapantes) mais au moins de garder les acquis, sans finir sur une voie de garage, cornaquée par la stagiaire qui vous a remplacée pendant votre congé de maternité.

Que dire des autres « dérapages » possibles ? Maladie plus ou moins longue, dépression, réorganisations familiales, dès lors qu'elles supposent de prendre du temps pour soi (c'est-à-dire de ne plus le donner à l'entreprise) ou même de s'arrêter pendant plusieurs jours ou semaines, constituent autant de mises en danger.

Oui, une femme a des raisons de se sentir menacée dans son travail.

Il faut y ajouter une deuxième dimension. Le stress peut se manifester de façon plus pernicieuse, par la *sensation* d'être menacée. Et ces situations découlent surtout des relations au travail, que ce soit avec les collègues, la hiérarchie, ou même les clients ou le public auquel on est confrontée.

- Une mauvaise ambiance dans un service, avec personnalités difficiles ou harcelantes, influe de manière significative sur la capacité d'une salariée à se sentir compétente ou « à sa place » dans l'équipe.
- Une hiérarchie trop présente, ou au contraire absente ou donnant des ordres contradictoires, instaure une insécurité dans laquelle la travailleuse se perçoit trop exposée – ou seule face à elle-même, sans aucune voie de recours. Si mon chef se conduit comme ça, qui va m'aider ?
- Des évolutions environnementales, surtout si elles sont rapides, transforment un univers familier dans lequel je n'ai plus les mêmes repères. Elles génèrent des scénarios négatifs, presque toujours angoissants.

La peur première est celle de perdre son travail, sous-tendue par celle de ne plus jamais en retrouver – ou plus le même – avec toutes les conséquences possibles sur le niveau de vie. Une crainte amplifiée dans les familles monoparentales où la femme se sacrifiera pour la

qualité de vie des siens. La peur sous-jacente, c'est la mort sociale, le rejet, la solitude, voire l'oubli !

Pour passer par un raccourci édifiant, une femme qui reçoit une remarque désagréable de son patron se voit déjà sous les ponts avec ses enfants. De quoi faire des cauchemars !

Cette deuxième dimension de stress au travail est parfois partagée avec les hommes.

Il en existe cependant une troisième, que les femmes sont presque les seules à éprouver. Il s'agit, à nouveau, de la dimension émotionnelle. Une femme a fortement tendance à accompagner ses relations d'émotions. Dans un contexte déjà tendu, elle en rajoute. Elle interprète, analyse, compatit, prend sur elle. Elle se sent démunie, incomprise, personnellement critiquée, incompétente...

Quand une femme travaille, elle fait plus que travailler. On a parfois l'impression qu'elle joue sa vie. Elle est entière – trop – et souvent elle mélange tous les rôles. Bien vite elle estime recevoir peu de reconnaissance pour les exploits qu'elle réussit chaque jour. Elle se juge, elle se compare à ses collègues. Frustrations et dévalorisation font le lit de pensées récurrentes qui agissent sur l'humeur, le sommeil, et parfois la santé.

Là, il lui faut retrouver sa place, de la distance, pour conquérir joyeusement le plaisir de travailler – et rien d'autre.

Finalement, est-ce que travailler entre femmes serait la bonne solution ?

Les médias entretiennent ce mythe. À chaque Journée de la femme – le 8 mars –, ils ne se lassent pas de vanter les qualités féminines dans le monde du travail : tenacité, sérieux, compréhension, sensibilité, honnêteté... sont autant de points forts que l'on attribue aux femmes. Ce XXI^e siècle « féminin » serait une nouvelle ère d'« ouverture » pour le bien-être de tous.

Or, dans ma pratique en cabinet, je reçois beaucoup de femmes qui se plaignent des rapports professionnels qu'elles ont avec leur

supérieur – surtout quand c’est une femme ! Elles vivent mal ces relations compliquées, voire décevantes, qui génèrent stress et angoisses, quand elles ne se sentent pas – à juste titre – harcelées par une harpie prête à tout pour avoir leur peau. Pour se soulager, elles les affublent de surnoms édifiants : le dragon, l’hystérique, Mao-Tsé-toung, Victor-le-nettoyeur, la dingue... Certaines s’insurgent : « C’est une femme, comment a-t-elle pu me faire ça ? »

Selon un sondage paru dans *Libération* en mars 2004, 88 % des femmes interrogées disaient préférer travailler avec un homme plutôt qu’une femme. Alors ?

Selon les psychologues, la relation employée-supérieure nous renverrait aux relations mère-fille de l’une et de l’autre. Tout peut dès lors se (re)jouer : vengeance, recherche désespérée de reconnaissance, vexations, fidélité indéfectible, rébellion, domination...

Alors, faut-il changer du tout au tout ? Trop long, et trop compliqué. Cet ouvrage vous incite à mieux vous connaître et vous guide sur le chemin de votre vie : unique, plaisant et choisi.

Et si on commençait par un peu de calme ? Quand une nouvelle cliente débarque dans mon cabinet, dévorée par les tensions nerveuses, le manque de sommeil ou le découragement, je commence par lui dire : « Posez-vous ! »

Dans les moments d’agitation, se poser est la meilleure façon de commencer. Ressentir, avant d’agir ; appuyer sur le bouton stop, pour redémarrer.

Cette première séquence de relaxation est une excellente mise en train.

Technique : *Mon mot de calme*

Durée : quelques minutes

Pour bien débuter, je vous invite à trouver un mot qui évoque pour vous le calme. Choisissez-le autant pour son sens que pour sa

sonorité. Faites-y attention car il va devenir votre meilleur ami pendant plusieurs semaines.

Voici quelques exemples de mots de calme (à commencer par le mot « calme » lui-même !) : paix, sérénité, patience, confiance, tolérance, équilibre, harmonie, bonheur...

Indication : retour au calme, faire une pause

Protocole :

Cet exercice peut se pratiquer les yeux ouverts ou fermés. Vous pouvez le retenir par cœur, ou enregistrer ses grandes lignes pour le suivre sans efforts³. Cette solution rencontre beaucoup d'adeptes qui emmènent en tous lieux dans leur baladeur leurs exercices de détente préférés.

— Asseyez-vous dans un endroit confortable (nous verrons au chapitre suivant comment améliorer l'ambiance), pas forcément silencieux. Dos bien appuyé, jambes décroisées, commencez par respirer plus doucement.

— La respiration est un réflexe automatique. Or, une respiration consciente et volontaire est la première manière de reprendre le contrôle sur ce que l'on ressent.

— Faites le vide dans votre tête pendant quelques instants. Laissez « de côté » vos préoccupations (autant que faire se peut).

— Posez une main sur votre ventre, au niveau du nombril. Inspirez doucement par le nez, en poussant sur votre ventre pour qu'il se gonfle et soulève votre main. Expirez tout aussi lentement en laissant le ventre revenir à sa position initiale. Recommencez, d'une façon régulière, en prenant bien conscience de ce que vous faites.

— Au début, on ressent les tensions du ventre. Il se soulève par tressautements. Au bout d'une dizaine de respirations, la régularité s'installe.

— Chaque fois que vous expirez, prononcez mentalement votre mot de calme. Imaginez que vous l’envoyez sur votre respiration. Détachez parfois chaque syllabe, en les laissant glisser sur votre souffle. Une litanie s’installe, dans laquelle ce mot va prendre de temps à autre une signification différente (comme si vous en saisissez plusieurs sens possibles). Laissez-vous guider, faites-vous confiance. Pour rendre votre mot encore plus concret, imaginez que vous l’écrivez en lettres de couleur (plus facile si vos yeux sont fermés). Visualisez bien chaque lettre, puis le mot complet. Concentrez toute votre attention sur votre mot, uniquement sur lui. Restez ainsi quelques instants, comme « entre parenthèses », face à votre propre calme.

Quand et comment faire cet exercice ?

- dès que vous souhaitez faire retomber un état de tension ;
- dans les transports en commun, plutôt assise ;
- dans votre lit, avant de vous endormir...

Les techniques de sophrologie et de relaxation n’ont aucune contre-indication. Les seules limites sont vos propres contraintes de temps et de lieu.

Testez d’abord ce qui vous fait plaisir et n’hésitez pas à répéter certains exercices⁴ dans d’autres circonstances, pour comparer. Plus ils vous seront familiers, et plus ils seront faciles. Vous pourrez donc y recourir sans efforts.

1. Le stress a d’abord été dénommé syndrome général d’adaptation.

2. Il nous en reste aujourd’hui une habitude majoritairement observée : dans un couple, l’homme dormira le plus souvent près de la porte, afin de continuer à garder inconsciemment cette ouverture. Faites le test autour de vous !

3. Il est par ailleurs pré-enregistré sur le site www.lasophrologieaufeminin.com

4. Et pour vous y retrouver plus facilement, la liste complète des exercices de ce livre figure en [liste complète des exercices](#).



D'aucuns peuvent considérer la sophrologie comme une nouvelle bonne idée (vieille de presque cinquante ans tout de même), parmi une flopée de thérapies plus ou moins efficaces. « C'est un truc à la mode », sourient les convives qui ont la gentillesse de m'interroger dans les dîners.

Le principal intérêt de la sophrologie est son aspect pragmatique. À la base, pas de grandes théories, plutôt de la pratique.

Caycedo, inventeur de la sophrologie... grâce à sa femme

Alfonso Caycedo naît en 1923 à Bogotá (Colombie) et effectue ses études de médecine à Madrid. Le fait qu'il choisisse la neuropsychiatrie nous donne une première indication : l'approche neurologique (ce que je nomme prosaïquement « le câblage ») est privilégiée sur les grands concepts psychanalytiques pour traiter alors les maladies

psychiatriques. C'est l'époque où l'on pense que la chimie peut seule guérir cette machine complexe qu'est le cerveau.

Pendant son internat, Caycedo souffre de devoir appliquer à ses patients des traitements violents comme les électrochocs ou les comas insuliniques. Il s'intéresse alors à l'hypnose pour envisager une manière plus douce de modifier les états de conscience, afin de « guérir » ses patients de leurs maladies psychiatriques. Jugeant cette approche insuffisante (comme d'autres neuropsychiatres avant lui), il débute des recherches personnelles autour de ce qu'il baptise « sophrologie ». Du grec *sōs*, « harmonie », *phrên*, « esprit » et *logos* « science », c'est la « science de la conscience en harmonie » qu'il veut inventer !

Tous les hagiographes de Caycedo s'accordent pour évoquer un déclic au moment de sa rencontre avec celle qui deviendra son épouse, Colette. Professeur de yoga et férue de traditions asiatiques, Mme Caycedo parvient, grâce à ses propres techniques, à rendre ses élèves aussi zen que les patients de son mari (et parfois plus !). Caycedo s'intéresse vite aux cultures les plus anciennes qui visent à modifier les états de conscience. Méditation pour les uns, champignons hallucinogènes pour les autres, litanies, concentrations, routines... sont autant de façons d'aider notre cerveau à décrocher de ses préoccupations. Comme d'autres avant lui, il pose qu'il y a un lien entre corps et esprit qui interagissent pour que nous nous sentions équilibrés – ou non. C'est grâce au bouddhisme et au zazen qu'il établira ses premiers protocoles. Les premières techniques sophrologiques (appelées relaxations dynamiques) constituent une version occidentalisée de ces pratiques millénaires. Caycedo a mis au jour une méthode originale et en perpétuelle évolution, qui ne cesse de s'adapter aux besoins de nos contemporains.

Alors, magique, la sophrologie ? Non, simplement basée sur notre physiologie. Encore fallait-il y penser !

Vous lirez fréquemment dans ce livre les termes de sophrologie et relaxation, pas toujours associés. Pourquoi ? Rendons un peu à César

ce qui lui appartient : toutes les techniques de relaxation ne sont pas sophrologiques (et nous verrons dans quelques paragraphes ce qui caractérise ces dernières). Des années avant Caycedo, d'autres médecins – et même des non-médecins – se sont intéressés à la détente du corps et de l'esprit : Schultz, Vittoz, Jacobson et même Coué doivent aussi être cités dans ce panthéon du bien-être !

Question sournoise : « Les sophrologues sont-ils des psychothérapeutes ? »

Non. Le sophrologue n'a ni la formation, ni les outils pour mener des psychothérapies. Son travail est différent. Il transmet à ses clients des techniques pour libérer certains comportements, dans un objectif global de bien-être. La sophrologie est un apprentissage. Il est fréquent qu'un parcours sophrologique se place après une psychothérapie ; c'est d'ailleurs idéal. Après avoir compris, redonné du sens et identifié un certain nombre de clefs, le client (et non patient : personne n'est malade !) peut apprendre à rouvrir, à libérer ce qu'il a découvert. On complète et potentialise la psychothérapie.

À l'inverse, certains éléments découverts en sophrologie vont aller nourrir une psychothérapie – et lui redonner du sens.

Mon cerveau, sympathique or not sympathique ?

Pour revenir à la sophrologie, si on doit lui reconnaître un intérêt certain, c'est bien au cœur du cerveau qu'il faut aller en chercher la raison.

D'une manière très réductrice, considérons notre cerveau en trois couches :

- dans la partie basse, système réticulé, cervelet et bulbe rachidien forment le cerveau reptilien, celui des instincts (manger, boire, dormir, se défendre...);
- au milieu, l'hippocampe, l'amygdale, l'hypothalamus, le thalamus... constituent notre système limbique, notre centre des émotions;
- la partie externe est occupée par le néocortex, notre « intelligence supérieure ». C'est lui qui regroupe les centres de la parole, de l'analyse, gère la marche debout ou la préhension fine...

Considérons notre cerveau comme l'unité centrale d'un ordinateur (cerveau et moelle épinière forment d'ailleurs le système nerveux *central*). Les informations y sont produites mais aussi reçues et traitées. C'est une usine parfaitement rodée (et améliorée sur des millions d'années). À l'autre bout de la chaîne se trouvent les « périphériques ». Non pas un écran ou un clavier, mais des yeux, de la peau, un cœur, des poumons et également des muscles, etc.

Pour véhiculer les informations de l'unité centrale jusqu'aux périphériques (et inversement), le corps a des câbles – tout comme votre ordinateur : ce sont les nerfs. Ils parcourent le corps en un réseau dense, complexe, rapide. Les nerfs appartiennent au système nerveux, mais autonome (dit aussi « végétatif »). La plupart du temps, ils gèrent des gestes ou réflexes automatiques. C'est le cas pour les battements de votre cœur : le cerveau les impulse de manière indépendante, sans que vous soyez obligée d'y penser à chaque instant.

Intéressons-nous à ces câbles. De part et d'autre de la colonne vertébrale, ils se répartissent vers le reste du corps. Il existe deux types de câbles : ceux du système nerveux autonome *sympathique* et ceux du *parasympathique*.

Le système nerveux autonome (SNA) sympathique (appelé aussi orthosympathique) traite les activités rapides. C'est notre accélérateur

naturel. En revanche, le système nerveux autonome parasympathique est notre frein. Le premier décharge les hormones du stress (adrénaline, cortisol). Il génère et entretient en nous les états de tension / réaction. Le deuxième, quand il est activé, ralentit les fonctions de l'organisme. Comme dans votre voiture, il n'est pas possible d'appuyer en même temps sur le frein et sur l'accélérateur. Dès lors que l'on commence à activer le frein (par des exercices de relaxation, par exemple), la pédale d'accélérateur se lève d'elle-même !

Mieux, le système nerveux autonome est sensible à l'habitude.

Quand le stress devient chronique, notre SNA sympathique est fréquemment activé. Il fonctionne vite et bien, il est aux aguets pour nous permettre d'être toujours efficace. Dès lors que l'on commence à se détendre, le SNA parasympathique va tenter de reprendre le dessus. Il le fera d'autant plus facilement qu'il sera fréquemment sollicité – même sur un temps court. À mesure que l'on pratique des exercices de sophrologie ou de relaxation, la réponse nerveuse de détente est plus rapide et plus importante (on se détend vite et bien). C'est une observation que je confirme chaque année dans les cours collectifs que j'anime. Des personnes tendues et nerveuses en septembre parviennent déjà, avant Noël, à se relâcher d'elles-mêmes, au moins pendant dix minutes. Le reste n'est que de l'entretien – et du plaisir !

En découvrant la sophrologie, Caycedo a trouvé des moyens d'appuyer sur le frein naturel. En particulier en conduisant notre conscience (ce qui nous connecte à la réalité) à décrocher de ses sollicitations permanentes pour accéder à un rythme plus lent et plus intériorisé. C'est ce que l'on appelle « abaisser notre niveau de conscience », autrement dit, une manière durable d'appuyer sur le frein.

La sophrologie : comment ça marche ?

Tout le monde a déjà entendu parler de sophrologie et s'en fait une idée orientée par ses propres expériences ou celles de son entourage. Ma cousine l'a testée en préparation à l'accouchement, le fils des voisins en a fait pour passer son permis de conduire, ma meilleure amie ne jure que par sa sophrologue pour oublier son chef-tyran, tel champion de tennis parfait sa préparation mentale avec son sophro perso, etc. Il y a encore quelques irréductibles qui pensent que la sophrologie est une branche du sadomasochisme. Une déviation étymologique, sans doute...

Précisons d'abord l'objectif principal : la recherche d'un état de détente complet – mental comme physique. S'y ajoute un deuxième : faire en sorte que cet état dure même après une séance – et si possible en dehors du cabinet du sophrologue. Il y a donc l'idée d'une modification de nos habitudes, ou de notre façon de voir les choses. La sophrologie aide aussi à prendre de la distance.

Quelques constantes :

- Il s'agit d'un apprentissage. Nulle velléité psychothérapique à l'origine¹. On transmet des techniques qui s'apprennent, se répètent et s'entretiennent. Dès qu'on arrête, l'état de bien-être s'estompe en quelque temps. Dès qu'on reprend, il revient. Si on pratique un peu régulièrement, il dure ! Considérons ces pratiques comme une boîte à outils à notre disposition. On adaptera donc les techniques en fonction du résultat que l'on veut obtenir.
- On recherche un état de veille particulier, appelé « niveau sophro-liminal ». Ni pleine conscience, ni sommeil, c'est « juste entre les deux ». C'est l'état que vous traversez lorsque vous vous endormez le soir². Le mental a commencé à mettre de côté ses jugements et le corps à se relâcher. Vous êtes « à point » pour profiter de cette détente et en intégrer positivement les effets. Il ne s'agit cependant pas d'annuler toute conscience (et tous souvenirs) comme en hypnose. Plus on fréquente le niveau sophro-liminal et plus on se connaît. Et plus on lâche ses peurs,

ses angoisses, ses tensions. Il peut arriver que l'on s'endorme pendant une séance de sophrologie, mais ça n'est pas l'effet recherché.

- Le moyen que l'on utilise est la voix. Le sophrologue guide son client d'une voix douce, lente, monocorde, afin qu'il se détende. C'est sa présence, en tant que tiers bienveillant. Ce rythme particulier, le *terpnos logos* (la « belle voix »), est une caractéristique de la sophrologie. Les personnes qui ne supportent pas le calme de la voix y verront une contre-indication personnelle majeure. À mon sens, c'est la seule.
- La sophrologie va s'attacher à la perception de sensations internes. Une manière de remettre au premier plan nos sens, plutôt que notre raison. Elle utilise fréquemment la visualisation, le fait de « créer » des images agréables. Mais ce peut être aussi des couleurs, des symboles, ou même des sons ou des odeurs ! Cette stimulation positive a un effet bénéfique sur tout notre corps.

En cabinet, les séances durent une heure – dont les trois quarts consacrés à la pratique. Rassurez-vous : la plupart des pratiques que nous utiliserons ici occuperont entre deux et vingt minutes de votre temps. On peut s'en servir dans toutes les positions du quotidien : allongée, assise ou même debout. Et vous identifierez vite les moments les plus appropriés, en fonction du lieu et du temps dont vous disposez.

Les techniques de sophrologie sont très efficaces, pour peu que l'on mette de côté ses a priori (« Avec moi, rien ne marche ») et que l'on pratique régulièrement, même s'il n'y a pas – au début – de résultats tangibles. Notre système nerveux limbique (notre centre des émotions) est partie prenante dans le stress que nous ressentons et il doit être reconquis avec douceur et persévérance pour aider au maintien de l'équilibre. L'entraînement et la répétition sont donc de mise, mais il existe une telle variété d'exercices possibles qu'on ne s'ennuie jamais.

Dès lors, de nombreux champs d'application sont possibles, et plus particulièrement pour les femmes :

- décontracter les tensions musculaires (cou, nuque, épaules) ;
- canaliser les pensées persistantes ;
- amortir les contrariétés ;
- dégonfler ses angoisses, y compris dans leurs manifestations physiques (boule au ventre, apnées respiratoires, migraines, vertiges...) ;
- améliorer son sommeil, en agissant particulièrement sur les réveils nocturnes ;
- gérer des émotions comme la colère ou la peur ;
- se protéger des réactions des autres ;
- retrouver confiance en soi...

Nous envisagerons la plupart de ces applications via des exercices concrets dans les prochains chapitres.

La sophrologie, par son approche apaisante et intégrative, réussit bien aux femmes car elle correspond à leur tempérament : besoin de compréhension des mécanismes psychiques, recherche de résolution des conflits, capacité à envisager sans appréhension leur corps...

J'aimerais approfondir cette notion d'*intégration* des techniques, car elle représente une dimension spécifique de la sophrologie. Je l'ai simplement remarqué au fil des témoignages reçus. Certaines de mes clientes viennent consulter après (ou pendant) une psychothérapie souvent longue. Elles établissent un constat simple : la psychothérapie ou l'analyse les ont aidées à mieux se connaître, à redonner du sens à des événements ou des situations du passé. Les traumas sont apparus, elles ont trouvé des clefs... Souvent, elles ont pleuré, souffert, compris. Elles se sentent soulagées mais encore incomplètes : le travail de la thérapie n'est pas encore efficace car il n'est pas « repassé par le corps ». D'ailleurs, des manifestations physiques s'installent opportunément pour leur faire comprendre que leur mental a

intellectuellement intégré les choses, mais que leur corps s'y refuse encore. Et toute cette connaissance n'est pas encore opérante dans leur vie, ou dans leurs relations. Ce qu'une de mes clientes a sommairement résumé : « J'ai tout compris, mais je ne sais plus quoi faire... » Comprendre ne suffit plus, il faut *ressentir*. La sophrologie va permettre de revenir à l'essentiel : soi-même, dans toutes ses dimensions. Elle opère une réunification de notre être en intégrant profondément, dans toutes nos strates, ce que nous désirons améliorer, modifier ou accepter dans notre vie. La sophrologie peut donc s'utiliser seule – et elle sera déjà très efficace – ou en complément ou relais d'un travail psychothérapeutique ou analytique.

Je ne peux donc que vous inciter à participer à cette découverte, dont vous êtes à la fois actrice et spectatrice. En sachant qu'à tout moment vous serez amenée à constater que vous vous faites aussi plaisir.

Question sournoise : « Comment savoir si je fais bien un exercice ? Comment être sûre que j'ai atteint seule ce fameux niveau sophro-liminal ? »

Pas question de vous brancher des électrodes pour vérifier l'état « alpha » de votre cerveau ! Quel manque de poésie... Croyez-en mon habitude : avec un peu de pratique, vous ne *saurez* pas que vous êtes détendue, vous le *sentirez*. Et l'intention est au moins aussi importante que le résultat (sinon, mettez-vous au Pilates !). Laissez de côté votre perfectionnisme et faites-vous confiance... votre corps fera le reste car, lui, sait.

Et pour poursuivre, voici un grand classique de la sophrologie !

Technique : *Détente corporelle complète*

Durée : 15 à 20 minutes

Indications : relâchement des tensions musculaires, apaisement

Protocole :

Cet exercice se pratique plutôt les yeux fermés, dans un lieu calme.

— Allongez-vous, dans une position confortable : prenez votre place, prenez votre temps.

— Fermez les yeux, sans tension ni crispation, simplement comme des rideaux tomberaient devant une fenêtre.

— Ressentez le poids de votre corps allongé, le poids des vêtements sur vous. Sentez que vous marquez le matelas de votre empreinte.

— Sentez le calme qui commence à s'installer.

— Ralentissez votre respiration. Faites une série de respirations abdominales, d'égale durée à l'inspiration et à l'expiration (au moins 5 secondes pour chacune).

— Percevez votre ventre plus souple et plus tranquille.

NB : si vous percevez habituellement une sensation de « boule » au niveau du ventre, vous allez vous concentrer sur l'idée que ce poids se dégonfle à chacune de vos expirations.

Au début, pour faciliter la déconnexion du mental, vous allez compter de 20 à 1 sur votre respiration : à chaque expiration, vous pensez mentalement au chiffre.

Vous allez ressentir chaque partie de votre corps – de la tête jusqu'aux pieds – en décidant de les décontracter – même si vous ne le ressentez pas immédiatement :

— Les muscles du front se relâchent (imaginez que vous souriez avec votre front !).

— Décontractez sourcils et yeux.

— Ressentez votre nez, vos narines et l'air qui les caresse à chaque respiration.

- Desserrez mâchoires et joues, ainsi que la bouche et le menton (même la langue devient toute molle !).
- Déroulez votre nuque pour laisser aller votre tête.
- Relâchez vos épaules qui se posent sur le matelas, tout comme vos omoplates.
- Les bras sont simplement allongés, détendus jusqu'à l'extrémité des doigts (essayez de ressentir ce que « touchent » vos doigts).
- Laissez aller tout votre dos, il s'étale de plus en plus.
- Libérez le thorax de tout poids, de toute pression.
- Détendez les muscles du ventre, avec la sensation que les organes placés dans la cavité abdominale ont maintenant plus de place.
- Faites basculer le bassin pour lui permettre de se relâcher. Il va trouver une position confortable.
- « Poussez » la détente le long de vos jambes : cuisses, genoux, mollets, chevilles, pieds et même orteils se laissent gagner par le bien-être.
- Sentez globalement tout votre corps, allongé, calme et détendu.
- Votre respiration est toujours régulière, fluide et harmonieuse.
- Profitez pendant quelques instants de ce temps d'intériorisation et d'apaisement, sans idées ni jugements. Observez juste ce qui se passe.
- Terminez toujours de manière douce et respectueuse de votre rythme : en refaisant de petits mouvements légers (mains, pieds) puis de plus en plus toniques, avant de reprendre le cours de vos activités.

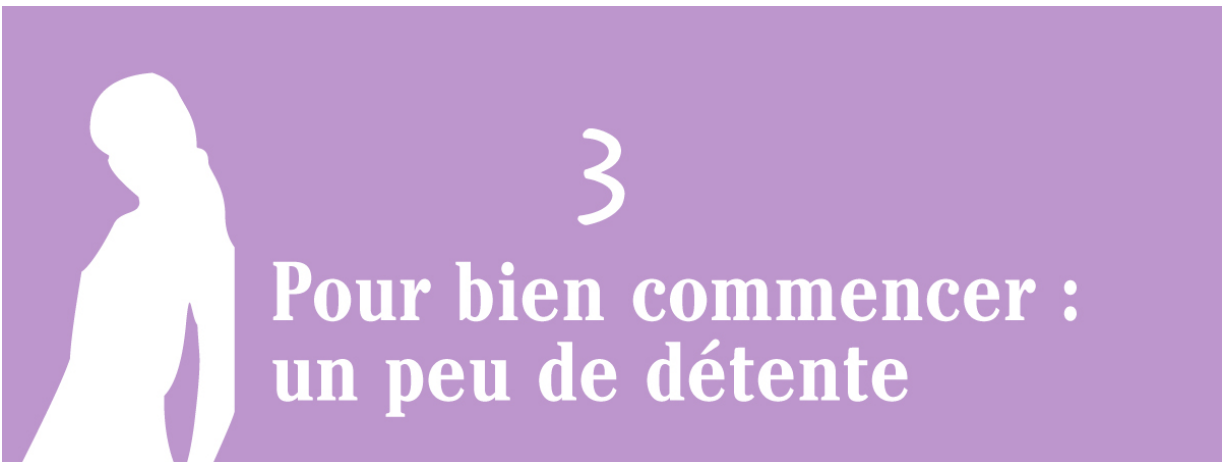
Quand et comment faire cet exercice ?

- Allongée sur votre canapé, si vous êtes seule à la maison (pensez à couper le téléphone).
- Sur votre lit, pour faciliter l'endormissement.

— Sur la plage, sur l’herbe, le week-end ou en vacances... en feignant de faire la sieste !

1. Laissons aux uns et aux autres le soin d’inventer des techniques sophrologiques analytiques, inconscientes...

2. Mesurable à l’électroencéphalogramme par la présence d’ondes électriques de type « alpha ». Le NSL est parfois aussi appelé « niveau alpha ».



Mes clientes éprouvent un grand plaisir à se détendre dans un lieu fait pour cela. Et c'est bien le moins. Lumière tamisée, musique douce, diffusion d'huiles essentielles et bougies créent une atmosphère immédiatement associée au bien-être. Cependant, elles doutent de pouvoir réunir ces conditions de calme chez elles, et encore moins à leur travail. Que ce soit à cause des enfants qui tambourinent à la porte, ou d'une collègue susceptible de surgir à tout moment, trop de craintes s'opposent à la baisse de leur vigilance. La relaxation serait donc un état « exceptionnel », difficile à réitérer.

Si vous pensez que la relaxation est comme un bon massage, ou une « toile » que l'on ne s'offre qu'une fois par mois, vous avez peu de chances d'évoluer. D'ailleurs les nouvelles clientes qui n'arrivent pas à trouver une heure dans leur emploi du temps pour venir se relaxer en disent long sur leur capacité à le faire.

Se relaxer n'est pas un luxe, une chose hors norme ou à mériter. C'est une des choses les plus simples du monde, tout comme vous respirez.

J'ai testé toutes les techniques que je connais dans à peu près tous les lieux que j'ai fréquentés. Avec plus ou moins de bonheur selon les

situations, mais toujours avec un effet. Plus vous trouverez d'occasions de relâcher la pression, plus les effets seront durables.

Créer une atmosphère de calme... n'importe où

Voici quelques suggestions pour réussir à vous interioriser dans la plupart des lieux courants.

Mais d'abord, parlons un peu des bruits...

Décidez une fois pour toutes que le bruit est sans lien avec votre calme intérieur. Il est bien évidemment difficile de se détendre à côté d'un marteau-piqueur. Et je ne peux que recommander, pour accéder au calme, d'installer les conditions de la tranquillité autour de soi. Le silence en fait partie. Cependant, ni les pleurs d'un enfant, ni une moto au loin ou même un klaxon ne devraient pouvoir perturber votre relaxation. Les personnes qui entendent jusqu'au tic-tac de leur montre doivent d'abord travailler sur leur hypervigilance. Qu'est-ce qui les pousse à rester ainsi sur le qui-vive ? Car pour elles, même le calme absolu sera synonyme d'hyperacuité. Elles doivent plutôt s'intéresser aux techniques liées à la gestion des pensées, sur lesquelles nous reviendrons sous peu.

Inutile de faire comme si on n'entendait pas ces bruits. Cela augmente l'énervement, et fait remonter l'attention. Les bruits sont là, et nous devons faire avec. Considérons-les donc pour ce qu'ils sont : des manifestations d'une certaine activité – pour ne pas dire agitation – autour de nous.

Cette piste est intéressante, et salutaire ! Plutôt que d'attirer les bruits à l'intérieur de notre tête, pourquoi ne pas les laisser à leur place (deux étages au-dessus, dans la rue en bas) ? Essayons de saisir le

contraste entre cette agitation et le calme vers lequel nous tendons. Bientôt ils vont s'estomper, jusqu'à disparaître.

Dans une salle de relaxation, je place volontairement dans un coin un réveil un peu bruyant. Sur dix personnes, trois l'entendent (deux se relèvent même, excédées, en cherchant des yeux d'où vient ce bruit insupportable), les sept autres se détendent comme des bébés. Quand je les interroge, ces dernières s'étonnent : « Quel réveil ? » Pourquoi ne l'ont-elles pas entendu ? Parce qu'elles ne l'ont pas écouté, d'autant qu'elles ne savaient pas qu'il était là. Celles qui ont été dérangées ont adopté une tendance fréquente : allongées et un peu plus calmes que d'habitude, elles sont enclines à s'ennuyer. De là, leur mental (habitué à être occupé en permanence) va rechercher un motif de distraction. C'est à ce moment qu'il capte le tic-tac discret du réveil. Ça y est, il tient quelque chose ! Ce bruit occupe le vide, jusqu'à devenir l'unique manifestation – rassurante – de leur présence. Les femmes qui s'accrochent aux bruits sont celles qui ont le plus de mal à s'autoriser à se détendre. Elles pensent inconsciemment qu'il y a mieux à faire que de s'allonger (en pleine journée !) à ne rien faire. Toujours le syndrome de la « bonne à rien » !

Soyez indulgente avec vos penchants naturels (mais souvent conditionnés par l'habitude). Si vous constatez que les bruits vous affectent, jouez avec eux.

Une bonne manière de les détourner est de vous recentrer sur vos propres bruits. Car notre corps produit des sons très positifs qui sont des manifestations de notre détente. À commencer par le bruit de notre respiration qui, lorsqu'elle est douce et régulière, fait penser au ressac. On peut tenter d'entendre les battements de son cœur, ou réaliser que notre ventre « gargouille » joyeusement avec la respiration abdominale.

À la maison

Chez soi, quelques petites idées pour se relaxer plus facilement :

— Veillez à ne pas être dérangée. Choisissez un moment où vous êtes seule pendant au moins un quart d'heure, ou demandez

qu'on ne vous importune pas. Vous avez droit à cette détente, qu'on se le dise !

- Éteignez téléphone et portable. Je précise qu'un téléphone placé sur vibreur est toujours susceptible de se manifester. Lâchez prise, votre répondeur enregistre tous les messages.
- Maintenez votre chaleur. Lorsqu'on se détend, on se refroidit légèrement : posez un plaid sur vos jambes ou vos épaules.
- Si vous avez souvent mal au dos, roulez une couverture ou placez un petit polochon dans le creux de vos genoux (au niveau du pli poplité). Vous aiderez vos lombaires à s'aligner naturellement.
- Baissez la lumière, ou remplacez-la par quelques bougies.
- Placez quelques gouttes d'huiles essentielles (lavande ou agrumes) dans un diffuseur pour vous envelopper de douceur.
- Diffusez une musique apaisante : musique classique, de relaxation ou bruits de la nature (eau, chants d'oiseaux...).

Vous glissez dans un cocon de détente, prête à aborder la technique de votre choix.

Que faire si vous êtes dérangée de manière inopinée ? Renvoyez l'importun, rallongez-vous en recherchant votre place (que la présence de la chaleur vous indique) et prenez quelques respirations lentes et profondes. Vous pouvez dès lors continuer votre exercice.

Se détendre au bureau

Je maudis les bureaux paysagers et autres *open spaces* qui ne réservent plus aucune sphère d'intimité au travailleur. L'espace de chacun se limite alors à une table, une chaise, un ordinateur, un téléphone et deux ou trois vagues cloisons.

Si vous évoluez dans un tel univers, emportez néanmoins quelques « repères de détente » que vous placerez sur votre bureau, comme une bougie aux huiles essentielles, un cadre avec une superbe photo de vacances (pas celle de vos enfants, qui vous ramène trop rapidement à

vos obligations !), des cailloux ou des galets ramassés au cours d'une promenade, une plante dans un mini-pot...

Dans les moments de fatigue, vous pourrez retrouver un peu de sérénité rien qu'en les regardant... et penser à recontacter votre respiration.

Un truc adopté par mes clientes qui ne veulent pas être dérangées inopinément : s'isoler aux toilettes. Une solution manquant de romantisme mais qui reste très pratique.

Dans votre journée de travail, optez pour des mini-pauses aussi réalistes qu'efficaces.

Des transports sans souci

Que vous soyez bus, train, tram ou métro, voici quelques trucs pour voyager plus détendue :

- Mettez-vous « en retrait » d'un environnement souvent agressif (saleté, bruits, bousculades, dérangements divers...) : musique, livre ou revue préférée (surtout si elle est légère) vous protègent et vous installent dans une bulle personnelle.
- Le matin, gardez quelques minutes pour vous projeter positivement dans votre journée. Considérez votre agenda ou la « liste des choses à faire » avec réalisme, en prévoyant déjà les petites trêves que vous pourrez vous accorder dans la journée.
- Le soir, profitez du temps de retour pour faire un « sas » entre domicile et lieu de travail. Laissez vos préoccupations à leur place (au bureau, à l'atelier) et ne vivez que l'instant présent, comme une parenthèse.
- Posez vos yeux sur un point extérieur, en « traversant » ce que vous regardez (plutôt en regardant par la fenêtre qu'en ayant l'air de dévisager les autres voyageurs !). Vous estomperez la fatigue oculaire et très vite votre esprit décrochera de ses préoccupations.

- Ayez dans votre sac un petit carnet pour noter ce qui vous passe par la tête et embarrasse votre mental.
- Vous ne voulez pas donner d'argent au musicien ou au vendeur du *Réverbère* ? Ne vous accablez pas, vous en donnerez une autre fois. Un sourire quand il passe (oui, c'est une personne !) et vous avez le droit de vous replonger dans votre lecture. C'est mieux que de vous servir de votre livre comme d'un écran, tout en étouffant votre culpabilité.

Les transports ne doivent pas être un moment pour ressasser nos difficultés, il faut les utiliser pour faire le vide, avant d'aborder une autre partie de notre journée.

Zen au volant...

Votre voiture peut devenir une sphère de tranquillité, pour vous aider à faire la transition entre vos obligations de la journée.

- Aérez l'habitacle de temps à autre, maintenez-le propre. Sans mettre de petits rideaux aux fenêtres, vous pouvez le rendre plus agréable à vivre (chewing-gums, CD préféré...). Pensez aux huiles essentielles en diffusion (lavande, géranium, fleur d'oranger...).
- Décrisppez tout ce qui peut l'être : nuque et épaules en particulier. Ne serrez pas trop le volant, personne ne va vous le prendre. Bien positionnée, vous serez moins fatiguée.
- Même en conduisant, vous pouvez faire quelques respirations profondes pour décompresser.
- Amusez-vous de temps à autre à laisser passer tout le monde (piéton maladroit, camion qui force le passage), ou à sourire au conducteur voisin qui éructe dans sa voiture. On ne perd pas beaucoup plus de temps et c'est un ravissement.
- En fin de journée, branchez-vous plutôt sur une radio jazz ou classique (ou toute autre station sans publicité ni commentaires)

que sur les cours de la Bourse ou les derniers attentats au Proche-Orient.

Respirer pour souffler

Nous pouvons dès lors aborder la manière la plus naturelle de se déstresser : respirer.

Arrêtons-nous quelques instants sur la respiration, un acte banal à première vue.

Respirer a une fonction : aérer votre corps, c'est-à-dire fournir de l'oxygène à vos muscles, à vos organes... En parallèle, vous rejetez sur l'expiration le gaz carbonique, c'est-à-dire l'air déjà utilisé. Le corps ne sachant pas stocker l'oxygène, il faut à chaque instant le nourrir et le nettoyer. Cette fonction est gérée automatiquement. Devinez par qui ! Par le cerveau, et en particulier le système limbique.

Vous l'aurez certainement observé, notre respiration est sensible au stress. Quand nous dormons paisiblement, elle est régulière, presque imperceptible. Dès que nous nous agitons, elle devient plus rapide, plus courte aussi.

Souvenez-vous que le stress nous permet de nous adapter à un changement ou un danger. Pour que le corps soit opérationnel, le cortex va déclencher les hormones qui permettent d'accélérer la respiration (et aussi les battements du cœur, pour distribuer tout ce bon oxygène vers le reste du corps). On peut ainsi agir plus vite.

Toutefois, lorsque le stress est chronique, la respiration va se décaler. Elle fonctionnera sur un rythme trop rapide, voire épuisant. D'autres manifestations apparaissent : des apnées respiratoires. Là, on observe que par instants la respiration s'arrête. Le thorax se bloque. On a l'impression d'étouffer et il faut parfois forcer un grand soupir pour que la respiration reparte. Ce phénomène est relativement angoissant, c'est le syndrome du « poisson hors de l'eau ». Il implique notre diaphragme, un muscle indispensable à la respiration.

Considérons-le de plus près, ça vaut vraiment la peine. Le diaphragme est un dôme musculaire sur lequel repose la base des poumons. Par ses mouvements ascendants et descendants, il crée une pression (ou une dépression) des poumons. En clair, ils se remplissent ou se vident à chacun de ses mouvements. Or, tous les sophrologues (et d'autres praticiens également) ont pu remarquer que le diaphragme est sensible aux angoisses. Je le qualifierais même d'« aspirateur à angoisses ». Comme c'est un muscle, il tend à se tétaniser. Il ne s'arrête jamais totalement de bouger mais crée ces fameuses apnées, des paliers respiratoires. Et, toujours du fait de sa qualité musculaire, il est sensible à la plus ou moins grande quantité d'oxygène que nous inhalons. Il se bloque encore plus. En résumé, moins nous respirons, plus il est difficile de le faire... Ces blocages du diaphragme vont entraîner des manifestations physiques bien connues des stressés et des angoissés : sensation de boule au ventre (qui grossit plus ou moins au fil de la journée), tiraillements, poids, pression... Le ventre fait mal. Un peu comme si tous les organes sous le diaphragme (estomac, foie, intestins...) se figeaient, du fait de sa relative paralysie.

Pour contrer ces manifestations, il est indispensable de retrouver une *respiration consciente et volontaire*. Elle présente plusieurs intérêts :

- en faisant bouger le diaphragme, on lui redonne de la souplesse : il se débloque ;
- on oxygène mieux le corps, et plus profondément ;
- on stimule les organes abdominaux paresseux ;
- on commence à maîtriser son angoisse : aussi longtemps que le diaphragme bouge, il ne peut pas s'angoisser.

Intérêt supplémentaire : une respiration qui dure suffisamment longtemps (10 secondes) active notre système nerveux parasympathique (souvenez-vous : c'est notre gentil frein naturel !). En respirant doucement et consciemment, le message passe : nous activons les circuits de la relaxation en nous.

La respiration est à la base de toute détente. Et elle est plus facile que vous ne le croyez : il faut juste essayer ! Quand vous ressentez la pression et que vous ne savez plus quoi faire : res-pi-rez !

Techniques : *Autour de la respiration*

Pour bien connaître vos gammes, voici un premier registre de respirations simples et efficaces.

Respiration abdominale

Durée : 2 à 3 minutes

Indications : retour au calme ; décontraction du diaphragme

Protocole :

- Allongée ou assise, posez une main sur le ventre, qui vous servira de repère.
- Inspirez doucement *par le nez*, en *gonflant le ventre* (on pousse sur le nombril pour soulever la main).
- Expirez tout aussi progressivement, en relâchant le ventre (inutile de creuser).
- Recommencez en imprimant un rythme lent et régulier, comme une succession de vagues. Si possible, inspirez sur 5 secondes et expirez sur la même durée.

Au début, le ventre se soulève par tressautements puis la régularité s'installe... pour notre plus grand bien-être.

Conseil : Faire des séries de 10 car souvent les 3, 4 premières respirations sont encore nouées de tensions, saccadées. Les suivantes sont parfaites.

Respiration apaisante

Durée : 2 à 3 minutes

Indications : évacuer la pression, s'alléger

Protocole :

— Allongée ou assise, inspirez par le nez, en gonflant le ventre (comme pour la respiration abdominale). Ce mouvement aide à faire descendre votre diaphragme bloqué par les contrariétés.

— Expirez en laissant le ventre se relâcher, le plus doucement et le plus longtemps possible (imaginez que vous gonflez un ballon imaginaire avec votre bouche¹). Le débit d'air doit être maîtrisé, fin et durer idéalement le double du temps de l'inspiration.

— Réinspirez par le nez en poussant toujours sur le nombril.

— Expirez en détendant le ventre, par exemple sur 10 secondes, etc.

Dans la journée, tentez cette respiration dès que vous vous sentez assailli. Si vous l'essayez le soir, profitez-en pour laisser « sortir » les préoccupations de la journée et vous préparer à un bon sommeil.

Conseil : Enchaîner au minimum 10 respirations apaisantes, puis autant que vous le sentez, si vous souhaitez approfondir la sensation de « vide » induite par la respiration.

Respiration thoracique

Durée : 2 à 3 minutes

Indications : débloquer le thorax ; atténuer la sensation d'oppression

Protocole debout :

— Debout, bien campée sur vos jambes, sans être trop raide, prenez quelques instants pour « trouver votre centre » et affermir votre équilibre ainsi que la tension (suffisante) du bas du corps, tout en relâchant les épaules, bras ballants.

— Tendez les bras devant vous, paumes face à face (coudes souples, doigts relâchés).

— Écartez doucement les bras dans un mouvement d'ouverture, tout en inspirant le temps nécessaire.

— Refermez les bras en position initiale en expirant. On ne va pas au-delà de sa limite (ça n'est pas de la gym !). Enchaînez ainsi 5 à 6 respirations.

Puis, toujours debout :

— Bras ballants, paumes effleurant les cuisses, montez les bras vers le haut en inspirant (toujours doucement). Ne cherchez pas à vous étirer ni à vous grandir. Imaginez qu'avec les bras vous « soulevez délicatement l'air ».

— Redescendez les bras en expirant.

Conseil : Deux séries de 5 respirations. Idéales pour le matin, en préparation de votre journée.

Vous pouvez dès lors poursuivre avec la respiration allongée ou assise, plus difficile à faire en première intention.

Protocole allongée ou assise :

— Allongée ou assise, posez une main sur le thorax.

— Inspirez doucement par le nez, en poussant sur le sternum. La cage thoracique se soulève et on ressent les côtes qui s'écartent légèrement (ne pas creuser le dos, les omoplates restent bien appuyées).

— Expirez toujours progressivement, en laissant naturellement redescendre le thorax, pour revenir à la position de départ.

— Recommencez en recherchant la régularité des vagues. Si possible, inspirez aussi sur 5 secondes, en expirant sur la même durée.

Conseil : On ressent davantage la notion de blocage au niveau des respirations thoraciques. Allez chaque fois à la limite, sans chercher

à la dépasser. L'amélioration s'installe à chaque respiration. Des séries de 10 sont efficaces.

| Résumé des respirations de base | | | |
|---------------------------------|--|------------------|--|
| Respiration | Indications | Niveau sollicité | Rythme |
| Abdominale | Retour au calme Détente du diaphragme | Ventre | Durée égale à l'inspir et à l'expir |
| Apaisante | Évacuer la pression S'alléger | Ventre | Expiration la plus longue possible |
| Thoracique | Atténuer l'oppression Débloquer le thorax | Thorax | Durée égale à l'inspir et à l'expir |

Les respirations abdominale et apaisante agissent davantage sur les ressentis liés à des déséquilibres émotionnels. Ne dit-on pas d'ailleurs avoir « la peur au ventre » ou recevoir une mauvaise nouvelle « comme un coup à l'estomac » ? En activant cette partie de l'abdomen, on facilite la dissipation des tensions.

Le thorax peut plutôt être envisagé comme une sorte d'armure, qui nous protège des attaques. Il met à l'abri nos organes vitaux : cœur et poumons. On se blinde pour résister aux mauvais coups de la vie, en fermant cette zone. Le thorax exprime davantage la dureté des situations que l'on subit ou que l'on vit dans la contrainte, d'où la sensation de blocage, liée à l'impossibilité à respirer par soi-même.

Détendre mon corps en 3, 10 ou 20 minutes

Comme vous l'avez maintes fois constaté, le corps est l'ultime bastion de nos stress.

Si l'on s'en réfère à la physiologie du stress, on s'aperçoit que la réponse aux agressions petites ou grandes tient dans des décharges hormonales et nerveuses qui sous-tendent une dépense *physique*. Le

stress répond à la logique du « combattre ou fuir ». Dans les deux cas, il nous faut une grande énergie pour faire face, dans l'action. Or nous dépensons de moins en moins cette énergie de manière physique.

Sans aller jusqu'aux maladies psychosomatiques (que nous évoquerons dans le [chapitre 6](#)), nous ressentons dès le départ de nombreuses raideurs et crispations : nuque, cou, trapèzes, épaules, lombaires...

La relaxation serait donc une simple détente physique. Elle est bien plus que cela puisque la focalisation sur le corps et ses ressentis va induire une détente mentale, par « déconcentration » du cerveau de ses préoccupations pour le déplacer sur les seules sensations physiques. Essayez, vous serez vite convaincue !

Technique : *Détente corporelle simple : déverrouillage des zones clefs*

Durée : 3 minutes

Indications : détente physique ; début de lâcher-prise

Protocole :

- Asseyez-vous sur une chaise ou par terre, dos appuyé.
- Décroisez bras et jambes, en posant vos pieds (ou vos jambes) bien à plat sur le sol.
- Si vous le pouvez, laissez vos paupières s'abaisser, sans crispation ni tension.
- Détendez votre front (imaginez que vous le laissez esquisser un sourire).
- Décontractez votre mâchoire (au besoin, bâillez).
- Laissez retomber vos épaules, comme si elles étaient plus lourdes.
- Desserrez la sangle abdominale.

— Installez enfin une respiration douce de votre choix et profitez de ce petit temps de repos.

La notion de zones clefs est simple et importante. Ce sont des régions qui accumulent les tensions de façon privilégiée :

- le front, car il marque les expressions de type soucis ou concentration excessive ;
- la mâchoire, car les dents se serrent pour nous aider inconsciemment à « tenir » ;
- les épaules, car elles portent et supportent nos fardeaux de vie ;
- le ventre, car il retient nos émotions.

Une simple prise de conscience du relâchement de ces quatre points de verrouillage est déjà suffisante au quotidien !

Astuce : Faites-vous une check-list de détente personnelle en écrivant ces quatre mots sur une petite carte que vous placez dans un endroit où vos yeux se posent. Dès que vous les apercevez, relâchez. Il suffit de quelques secondes.

Cette autre technique prend à peine plus de temps :

Technique : *Tensions-détentes*

Durée : 10 minutes

Indications : décontraction, « fatigue » musculaire

Protocole :

- Assise sur une chaise, inspirez en serrant les poings et en laissant monter une tension musculaire volontaire des mains jusqu'aux épaules (on serre les poings et on va jusqu'à hausser les épaules pour mieux les ressentir). Bras et épaules raides, suspendez la respiration quelques secondes.

— Expirez en relâchant tout, en « déroulant » le plus possible (les mains s'ouvrent à nouveau, comme des fleurs). À refaire 2 fois, puis garder le haut du corps en état de décontraction.

— Dans la foulée, on s'attaque au bas du corps : inspirez en recroquevillant les orteils et en mettant en tension les muscles des jambes, jusqu'aux fessiers (que l'on contracte aussi !). Rétention en figeant le mouvement.

— Expirez en laissant aller tout le bas du corps. À refaire 2 fois.

— Insérez quelques respirations abdominales entre chaque série.

— Enfin, inspirez en contractant en même temps le haut et le bas du corps : quand les poings se serrent, les orteils se recroquevillent, quand les bras se tendent, les jambes aussi, etc. Tout le corps est en tension (légère, ne pas aller jusqu'aux tremblements !). Bloquez / expirez en libérant tout le corps dont les muscles se décontractent chaque fois un peu plus. À refaire également 2 fois.

— Terminez avec quelques respirations paisibles pour sentir l'état de « fatigue » du corps, infiniment plus détendu.

Conseil : Faites cet exercice au bureau, sur votre chaise, pour « couper » la journée. Il permet une pause défatigante.

Nous pouvons maintenant compliquer un peu. Nous allons recourir à la visualisation : en ajoutant des images créées de toutes pièces, nous amplifions nos ressentis.

Technique : *Sur la plage abandonnée*

Durée : 20 minutes

Indications : détente profonde

Protocole :

— Allongée, fermez les yeux et concentrez-vous sur votre respiration. Observez-la d'abord, puis ralentissez-la

progressivement.

— Imaginez que vous êtes allongée sur la plage (quelques souvenirs de vacances peuvent se révéler utiles en l'occurrence). Vous sentez le poids de votre corps. Il repose sur quelques points de contact : arrière de votre tête, omoplates, dos, coudes, mains, fesses, cuisses, mollets et talons.

— Sentez que vous laissez aller votre corps qui s'étale sur ces points d'appui. Il prend toute la place dont il a besoin.

— Représentez-vous mentalement l'empreinte de votre corps sur le sable.

— Vous le sentez de plus en plus lourd. Imaginez que chaque fois que vous expirez, il s'enfonce un peu plus dans le sable.

— À l'imagination, rien d'impossible ! Vous ramassez sur le sable un coquillage avec lequel vous allez dessiner les contours de votre corps allongé. Magique, le coquillage se déplace tout seul et glisse le long de votre silhouette. Suivez avec précision son déplacement.

— Si votre attention décroche, revenez au point de départ, jusqu'à pouvoir réaliser un tour complet.

— Vous observez votre silhouette, vous vous laissez complètement aller, bien au-delà de ces limites, avec la sensation que votre corps s'étale toujours plus. Comme un personnage fait de pâte à modeler, il se répand.

— Restez ainsi, quelques instants, paisible.

Du fait de sa longueur et du relâchement qu'elle induit (peu propice à l'analyse du CAC 40...), cette technique est particulièrement indiquée en fin de journée pour lâcher définitivement la nervosité accumulée.

Question sournoise : « J'ai l'impression de ne pas savoir visualiser... »

Faux ! Tout le monde visualise. Fermez simplement les yeux et imaginez un citron. Bravo, vous savez visualiser ! L'erreur commune est de considérer la visualisation comme un film de cinéma : précis, coloré et fluide. Les images que nous créons sont souvent instables (elles vont et viennent), plus fréquemment constituées d'impressions. C'est déjà suffisant pour en ressentir les effets bénéfiques car l'intention importe au moins autant que le résultat. Si vous avez une mémoire visuelle, vous aurez plus de facilité à fixer des images. Dans le cas contraire, votre disposition à visualiser grandira avec la pratique, et la confiance que vous vous faites. Il n'y a pas de résultat idéal. Le bon résultat, c'est celui qui vous fait du bien.

Relâcher mon mental en 3 ou 20 minutes

Nous y voilà ! Détendre le mental... « Si c'était possible, chère madame, ça se saurait », s'amuse les réalistes-résignées. Je sais, beaucoup cherchent depuis des années la fameuse prise à débrancher les idées...

À nouveau, un constat largement éprouvé : lorsque l'on parvient à détendre son corps, que l'on goûte enfin un peu de bien-être, soudain surgit une pensée – puis deux ou trois – qui viennent tout gâcher. On était tranquille, et voilà que le cerveau se remet à fonctionner à toute allure – et avec clarté –, nous renvoyant à nos angoisses ou préoccupations. Un peu comme si, une fois le corps posé, le mental avait « toute la place » pour donner libre cours à son agitation. Il peut s'agir de soucis basement matériels (« Il faut que je pense à appeler le plombier ») ou de contrariétés plus prégnantes (« Demain c'est lundi et je vais retrouver cette peste de Nathalie Dupond »).

Il convient donc d'apprendre à débayer ces pensées.

J'aimerais faire une analogie avec les bruits, ces autres perturbateurs. Tout comme pour les bruits, on peut décider de laisser les pensées « à leur place ». Tant que Nathalie Dupond n'est pas en face de moi, je la laisse en paix (et elle me lâche aussi). Comme pour les bruits, inutile de faire comme si les idées récurrentes ou les ruminations n'existaient pas. C'est du déni, et votre conscience n'y croirait pas une seconde (ou s'inquiéterait encore plus de votre insouciance).

La meilleure solution : les écarter, au moins le temps de la détente.

Et nous abordons un des piliers « philosophiques » de la relaxation : tenter de vivre le plus possible dans *l'ici et maintenant*. Simple et libérateur ! Acceptez de libérer vos pensées pour dégager votre esprit.

Voici déjà deux techniques simples, mais je vous engage à consulter aussi dans le [chapitre 4](#) les pratiques liées à l'appréhension du temps.

Technique : *Des galets pour mes pensées*

Durée : 3 minutes

Indications : évacuation des pensées quotidiennes pour rester concentrée

Protocole :

- À pratiquer assise ou allongée. Commencez par fermer vos yeux et focalisez-vous une minute sur votre respiration : plus lente, plus régulière, plus douce.
- Ressentez les points de contact de votre corps (avec la chaise, le fauteuil ou le matelas) et laissez-vous aller, dans l'idée que fauteuil ou matelas accueillent votre corps, lui permettent d'y former une empreinte.
- Repensez à votre journée (ou aux heures qui ont précédé) et dressez mentalement une courte liste de vos pensées *actuelles*,

celles qui vous assaillent ou créent un fond de préoccupation ce jour-là.

— Dans cette liste, isolez la pensée, le souci le plus difficile ou le plus pénible.

— Imaginez que vous avez à votre portée un galet, plat et doux (vous en avez certainement déjà vu sur votre plage abandonnée²).

— Résumez votre pensée la plus insistante en un seul mot (« plombier », par exemple) que vous inscrivez sur le galet (au feutre, au pinceau).

— Puis déposez-le à côté de vous, sur le sol.

— Choisissez à présent une deuxième pensée, par ordre d'importance. À nouveau, inscrivez-la par un seul mot qui la concrétise sur un deuxième galet, que vous déposez à côté du premier.

— Recommencez, si nécessaire, avec une troisième voire une quatrième pensée.

— Décidez de laisser ces galets de côté, bien rangés, au moins le temps de votre détente. Il sera toujours temps de les retrouver le moment venu.

— Lorsque vous retournez à vos activités et qu'une de ces pensées surgit inopinément, accompagnez-la si ça n'est pas le temps de l'aborder.

Intérêts :

— En listant vos pensées, vous en prenez conscience et constatez qu'il n'y a que quelques sujets réels d'inquiétude dans votre journée.

— Vous les classez, vous commencez à relativiser (d'ailleurs, certaines sont tellement mineures qu'elles ne méritent pas un galet – ou alors tout petit).

— Vous les écartez symboliquement. En faisant l'effort de les accompagner chaque fois qu'elles deviennent trop envahissantes,

vous commencez à ne vivre qu'une seule chose à la fois.

— Et pourquoi un galet ? C'est un objet neutre, qui n'évoque aucune émotion particulière et se rattache plutôt à des ambiances paisibles.

Une de mes clientes a imaginé qu'elle alignait des galets de plus en plus petits : une manière supplémentaire d'aller vers plus de légèreté.

Vous allez à présent vous doter d'un des grands outils de la relaxation : un espace intérieur de détente. Selon les méthodes, on l'appelle « jardin secret », « paysage de détente », « lieu intérieur »... Peu importe sa dénomination, l'essentiel est son efficacité. Nous aurons à nouveau recours à la visualisation, mais aussi à la mobilisation des autres sens (ouïe, toucher...). Plus vos sensations seront fines et plus votre esprit se laissera guider vers les sentiers du calme.

Technique : *Mon îlot de détente intérieur*

Durée : 20 minutes

Indications : harmonisation du corps et du mental ; détente profonde

Protocole :

— Allongez-vous, dans une position propice à la détente. Pas d'attitude de momie : en cours d'exercice, vous pouvez toujours changer de position quand vous le souhaitez, à condition de ne pas rouvrir les yeux.

— Fermez les yeux et percevez les zones de contact de votre corps avec le sol, de la tête jusqu'aux talons. Votre corps est posé et c'est comme si vous le déposiez. Sentez le calme qui commence à s'installer.

— Laissez-vous guider par la respiration abdominale (ou apaisante, ou thoracique, selon la nécessité du moment). Suivez-la sans vous laisser distraire pendant au moins une minute (5-6 respirations).

— Détendez vos 4 zones clefs (front, mâchoire, épaules, ventre). Laissez aussi aller tout le reste de votre corps. Si certaines parties résistent, faites une série de tensions-détentes.

— Sentez tout votre corps, allongé, calme et détendu. Votre respiration est toujours régulière, fluide et harmonieuse.

— Vos paupières sont simplement closes et vous allez ressentir que vous pouvez « tourner vos yeux vers l'intérieur ». Laissez-vous glisser en vous (imaginez qu'un toboggan vous entraîne vers les profondeurs de votre être). C'est un voyage doux.

— Vous arrivez dans un lieu connu et ressenti de vous seule. Imaginez-le comme un endroit de nature, paisible et accueillant. Laissez monter les images qui s'imposent à vous, elles vous conduisent spontanément vers le lieu qui vous convient (et si c'est un lieu que vous connaissez, c'est encore mieux).

— Découvrez ce lieu de détente, sentez-le, humez-le, vivez-le. Éléments naturels, détails subtils, bruissements, courants d'air, fraîcheur, couleurs, parfums ou odeurs sont autant de sensations vers lesquelles vous vous laissez porter.

— Imprégnez-vous de ce lieu intérieur : lumière, ambiance, quiétude... Sentez que vous vous ressourcez au fur et à mesure que ce paysage devient plus présent, plus vivant.

— Votre respiration est calme, régulière et vous êtes envahie par le bien-être que vous inspire cet endroit. Un endroit calme qui n'appartient qu'à vous. C'est votre îlot de détente intérieur.

— Concevez-le comme un endroit de récréation, dans lequel vous pouvez vous ressourcer aussi souvent que nécessaire.

— Terminez toujours un exercice long (au-delà de 10 minutes) par une remise en mouvements respectueuse de votre rythme : on commence par bouger les extrémités (mains, pieds), puis on plie

tout ce qui s'articule (coudes, genoux, épaules), puis on étire les membres en refaisant des respirations plus toniques. Pensez à vous asseoir quelques instants avant de vous remettre debout.

Cet exercice est non seulement agréable, mais il se renforce à chaque « visite ». Votre îlot intérieur peut devenir un lieu habituel de détente, dans lequel vous vous promenez à loisir.

Quelques applications... Comment pratiquer à son rythme sur une journée, une semaine ?

À l'issue de ces trois premiers chapitres, vous voilà avec trois respirations et sept détentes différentes. Comment faire pour bien les utiliser ?

Commencez par isoler les techniques qui vous paraissent les plus faciles, ou les plus agréables. Testez-en une pendant trois jours consécutifs, si vous le pouvez.

La combinaison idéale : de la respiration chaque jour et deux à trois exercices « longs » (10 minutes ou plus) à répartir dans la semaine (par exemple : deux soirs dans la semaine et un le week-end).

Vous pouvez effectuer systématiquement quelques respirations apaisantes pour le trajet de retour travail / domicile, ou avant de vous endormir. Le bien-être qu'elles vous apporteront vous les rendra vite indispensables.

Repérez dans une semaine la soirée (ou le moment du week-end) où vous pourrez vous abandonner sans scrupule à un exercice plus long.

Voici quelques idées pour saupoudrer un peu de détente dans votre quotidien :

- Le matin : quelques respirations thoraciques debout avant de partir de la maison.
- Avant de déjeuner : respirations abdominales pour reprendre le contrôle et débloquer le ventre avant le repas.
- Un souci : quelques galets pour déposer vos pensées et dégager votre esprit. Profitez-en aussi pour « réviser » votre mot de calme.
- Une altercation avec un client, un collègue ? Une série de tensions-détentes, puis de la respiration apaisante.
- Trajet de retour travail / domicile : une série de respirations apaisantes.
- Votre mari regarde le match de foot, vos enfants sont couchés : vite, partez visiter votre îlot de détente intérieur ou accordez-vous une détente corporelle complète. Douce nuit assurée !
- Allongée dans votre lit au moment du coucher : révisez vos respirations, et traitez vos soucis (« galets », par exemple) pour bien dormir.

Souvenez-vous qu'il n'y a aucune contre-indication. Vous pouvez répéter vos exercices aussi souvent que cela vous chante.

Questions sournoises : « S'il faut pratiquer tous les jours, je n'ai pas le temps, je n'y arriverai jamais ! »

Vous avez parfaitement raison. Lorsque j'ai commencé la sophrologie – il y a une quinzaine d'années –, on nous martelait qu'une pratique efficace s'articulait autour d'un exercice quotidien de 20 minutes, au minimum. Cette injonction est parfaitement décourageante, et totalement fautive. Vous n'allez pas ajouter le stress de la relaxation à vos stress quotidiens ! Même si vous pratiquez peu, vous ressentirez des résultats. Si vous ne pratiquez pas du tout, vous n'en aurez bien évidemment aucun (à part, peut-être, l'effet placebo de la lecture de ce livre).

L'enthousiasme de la débutante la pousse souvent à démarrer fort (2 ou 3 exercices chaque jour, un plan sur une semaine...) mais à ne pas tenir la distance. Je vous conseille plutôt de commencer petit (un exercice, un jour sur deux) et de préférer la répétition à la durée. Si vous ne savez pas quoi choisir, commencez simple, par la respiration, par exemple.

« Comment faire pour retenir un exercice complet ? »

Les exercices courts (respirations, tensions-détentes) s'apprennent en les pratiquant. Ils vont devenir des automatismes. Pour les plus longs (au-delà de 10 minutes), il est difficile d'être simultanément actrice et spectatrice. Et vous risquez de vous endormir (ce qui est bien aussi, mais moins efficace sur la durée !). Je vous conseille de les enregistrer. Laissez une pause de 4 à 5 secondes entre chaque phase. Si vous n'aimez pas votre voix, demandez à un(e) ami(e) ou à votre mari de le faire. Certains peuvent être téléchargés sur le site www.lasophrologieaufeminin.com. Vous pouvez ensuite conserver ces enregistrements dans un baladeur numérique, pour les emporter (et les pratiquer) où bon vous semble !

Outilt⁺ Créer un cahier de découverte de soi

À ce stade du livre, je vous incite à ouvrir un cahier pour prendre conscience de votre évolution. Choisissez-le joli et notez-y au fur et à mesure des étapes – ou des chapitres que vous souhaitez approfondir – vos remarques, constatations, et surtout petites victoires. Arrêtez de vous en remettre aux autres en quémendant leur reconnaissance: appréciez vous-même ce que vous obtenez.

On oublie vite : n'hésitez pas à relire ce cahier, il se souvient des étapes traversées et renforce votre confiance en vous. Ce cahier de découverte de soi est un trésor qui n'appartient qu'à vous et vous stimulera dans les moments de doute.

Quelques suggestions :

— Collez-y une très belle photo de vous, une carte de votre îlot de détente intérieur (réel ou imaginaire), la reproduction d'un tableau que vous aimez.

— Faites-y aussi des dessins, illustrations ou, pourquoi pas, des mandalas.

— Collectionnez-y les citations qui vous plaisent.

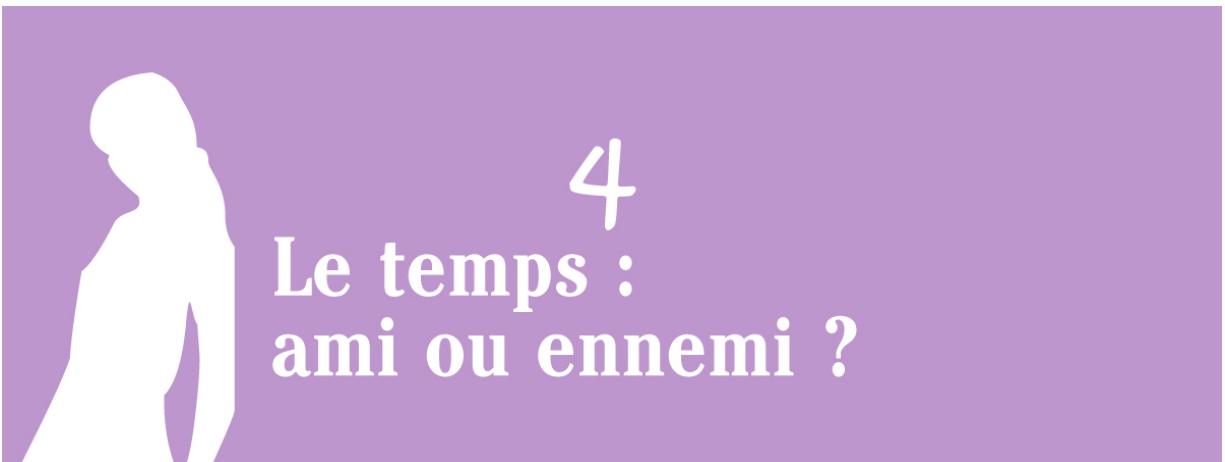
— Réservez quelques pages « boîte à idées » pour noter les projets personnels ou familiaux qui vous passent par la tête, même s'ils ne sont qu'au stade d'ébauche.

— Inscrivez-y votre « liste de récompenses » (bientôt : dans le [chapitre 9!](#)).

Maintenant que vous commencez à vous connaître un peu plus, envisageons la manière de dompter votre temps.

¹. Si vous êtes à l'extérieur, ou seule, vous pouvez même siffler !

2. Cf. supra.



Avouons-le : nous savons toutes ce qu'il faut faire dans la plupart des domaines de notre quotidien. Que ce soit en matière de santé, d'hygiène de vie, d'alimentation, de sport, d'éducation des enfants... nous avons lu, échangé, comparé, parfois testé toutes les méthodes existantes. Que faisons-nous de cette connaissance ? Rien, le plus souvent, nous continuons comme avant. Une des raisons de ces échecs est sans doute le manque de temps, la difficulté à faire évoluer ce qui paraît acquis.

Le temps est perçu de différentes manières selon les individus et peut constituer un facteur de stress – un stresser subjectif – à lui seul.

Je laisse momentanément de côté les problématiques liées au temps qui passe – c'est-à-dire essentiellement à la peur de vieillir. Elles feront l'objet de développements ultérieurs.

Parlons plutôt de notre quotidien – et vite – car le temps presse !

Le temps comme une menace permanente

La plupart de mes clientes ont des rapports compliqués avec le temps. Souvenez-vous que la « logique » du stress va s'enclencher si mon cortex perçoit dans mon environnement un élément jugé comme menaçant ou dangereux pour mon équilibre.

Le temps constitue à lui seul une de ces menaces et on peut décrypter quatre types de perceptions féminines face au temps :

— *Mme Débordée : celle qui pense qu'elle n'y arrivera jamais*

Elle est « surbookée », court sans cesse après le temps, avec la peur de ne jamais réussir à faire entrer toutes ses obligations dans ce qu'elle considère comme une peau de chagrin. Qui plus est, elle déteste être en retard. D'où une nervosité chronique qui impacte ses comportements. Elle s'agite, bouscule son entourage et ne tient qu'au prix d'une énergie durement contenue.

— *Mme Pressée : celle qui voudrait avoir fini avant d'avoir commencé*

Elle est tendue par l'urgence et s'agite à la moindre préoccupation. En fait, elle préférerait n'avoir rien à faire mais si une obligation survient, elle veut s'en acquitter le plus vite possible, pour retrouver le calme. Elle fait tout en même temps, sans choix ni priorités, en manifestant de l'impatience. Elle accélère sans cesse le rythme, en fait trop – et parfois mal.

— *Mme Déconnectée : celle qui est toujours en retard*

À l'inverse de la première, elle est convaincue de faire entrer une foule d'activités dans un temps donné – mais lequel ? Elle sait rarement dire non et pense qu'elle a le temps, avant de s'apercevoir, sidérée, qu'il ne lui en reste plus. Elle évalue difficilement le temps dont elle a besoin pour accomplir une tâche. On constate parfois qu'elle a aussi du mal à se séparer des gens, ou des choses. Quitter un endroit, ou une personne, c'est prendre une décision qu'elle ne peut assumer seule. À terme, elle se sent autant coupable qu'éreintée.

— *Mme Agitée : celle qui pense toujours à ce qui va se passer après*

C'est la championne de l'angoisse, de la gamberge et des réveils nocturnes avec dix idées en tête qui tournoient à toute vitesse. Elle

pense que le temps ne s'arrête jamais – on ne peut donc jamais être tout à fait tranquille. Elle ne connaît aucun répit, persuadée que rien n'est jamais fini, ni acquis. Elle va d'un souci à une préoccupation, à l'affût de ce qui pourrait se passer de travers, en se projetant dans un futur angoissant, forcément angoissant.

Et vous, dans quel profil vous reconnaissez-vous ?

Notez-le dans votre *cahier de découverte de soi*, et écrivez quelques lignes sur les désagréments qu'engendre cette perception.

Pourtant, nous pouvons faire du temps une composante de notre vie « comme les autres ». Tout d'abord, une donnée simple et quasi philosophique : le temps n'existe pas. Ce sont les hommes, dans presque toutes les cultures, qui ont ressenti le besoin de structurer ce qu'ils sentaient de mouvant autour d'eux. Dans la nature, ce n'est pas le temps qui domine, mais les *cycles* : jours, saisons, marées, lunaisons... se répètent à intervalles constants. Quant à nous, nous vieillissons : notre apparence change progressivement, notre corps – nos cellules, nos neurones – s'altère peu à peu jusqu'à l'ultime décomposition. Pour maîtriser ces perceptions, les hommes ont inventé le temps – c'est-à-dire essentiellement des manières de le mesurer. Le temps a une dimension objective, sa mesure, et une dimension subjective, la manière dont nous le percevons.

D'où une deuxième constatation : notre rapport au temps est fortement corrélé aux émotions qui nous traversent et aux expériences que nous y associons. C'est ce que l'on appelle le temps psychologique.

Cinq minutes de massage passeront comme un éclair (délicieux !) alors que cinq minutes de remontrances nous mettent au supplice.

La perception du temps est donc ce que nous en faisons. Nous verrons bientôt comment l'appivoiser.

Un autre écueil : la difficulté à commencer

Avez-vous remarqué que certaines personnes ont du mal à se mettre au travail : courrier, devoirs, papiers, ménage, rangement... Elles repoussent systématiquement à plus tard, au lendemain. Ces femmes ne sont pas spécialement paresseuses mais *débuter* leur pose problème. Paradoxalement, une fois qu'elles « s'y mettent », elles avancent plutôt vite et bien. Malheureusement, elles doivent fournir une énergie décuplée pour rattraper le temps qui s'est déjà écoulé. Pour elles, seul le premier pas est difficile. Les pys appellent cette tendance à remettre toujours à plus tard la procrastination.

Ariane, une de mes clientes, devait suivre son mari expatrié à New York. À une promotion attendue s'ajoutait la perspective d'une vie attrayante dans une grande cité internationale. Consultante brillante et efficace, elle s'était arrêtée de travailler pour mener à bien cette mission. Bien vite, elle a rencontré de nombreuses difficultés dans la préparation de son déménagement. Elle savait tout ce qu'elle avait à faire mais plus la journée avançait, et plus elle avait de mal à enclencher les coups de fil, réservations ou courriers qu'elle devait impérativement traiter avant son départ. La date était d'ailleurs fixée, et les billets d'avion retenus. De son côté, son mari abattait le travail de quatre tout en travaillant : sélection d'un appartement, devis des déménageurs, visas, passeports... les choses allaient bon train, ce qui la désespérait encore plus.

En démontant ensemble ce travers, j'ai inventé pour elle le concept de « gravitude » (appréciez le néologisme !) : degré de culpabilité que nous sentons monter à mesure que nous tardons. Cette culpabilité est, en effet, directement corrélée au temps.

Elle dissimule maladroitement la peur de ne pas y arriver, et génère malgré tout des angoisses : plus j'attends, plus je prends du retard... et moins j'ai de chances d'y arriver.

Pourquoi est-ce si grave ? Parce que cette tendance entame aussi notre estime de soi. D'ailleurs Ariane se trouvait « nulle » alors qu'elle jugeait son mari « efficace ».

Vous verrez sous peu comment nous avons démonté cette dévalorisation injustifiée.

Répartir plutôt qu'accumuler

Établir la somme des actions à mener au cours d'une seule journée nous met face à une liste impressionnante, qui donne le tournis. Et vient confirmer ce que nous pressentions avec angoisse :

« Je n'y arriverai jamais ! » soupire Mme Débordée.

Mme Pressée, au contraire, est stimulée par ce défi en décidant de tout entamer, tout de suite, pour avoir fini au plus tôt. Aussi éreintant qu'inefficace car bien évidemment, elle oublie des détails ou commet des erreurs, qui l'obligent à recommencer.

Pour Mme Déconnectée, qui pense qu'elle a toujours le temps, la réalité se rappelle à elle avec dureté ; elle se décourage.

Enfin, Mme Agitée est réaliste : on n'est jamais tranquille, quoi qu'il arrive !

Envisageons sereinement une saine stratégie de gestion du temps.

Nous allons l'illustrer par le cas, réel, de Mélanie, étudiante dans une école d'ingénieur. Plutôt le profil Mme Débordée. Elle avait intégré sa formation après un premier cycle qui ne l'avait pas convaincue et affichait deux années de plus que la moyenne des étudiants de sa promotion. Deux ans : un fossé ! Elle me présenta une situation dans laquelle le stress l'étranglait littéralement car elle pensait ne pas parvenir à s'en sortir face aux cours, recherches, devoirs, travaux pratiques... que son cursus comprenait. Mélanie se réveillait fréquemment la nuit en pensant qu'elle allait rater son année et accumuler un an de retard supplémentaire, ce qui prouvait bien à quel

point elle était nulle. Elle ne disposait plus d'une minute pour elle et avait la sensation d'étouffer.

J'aurais pu lui proposer d'entrée de jeu des techniques de relaxation classiques pour qu'elle retrouve un peu de mieux-être. Mais celui-ci aurait été de courte durée car son subconscient aurait été bien incapable de se relâcher en sachant tout le travail non accompli qui restait à faire. J'ai donc choisi de traiter en priorité avec elle son problème sous l'angle de la gestion du temps en essayant de résoudre une équation simple : toutes ses activités pouvaient-elles entrer dans sa semaine ?

Je vous invite à suivre son parcours pour voir de quelle manière vous pouvez l'intégrer dans votre quotidien.

Nous avons commencé par établir une liste des activités incontournables à réaliser à l'échelle d'une semaine, réparties en plusieurs catégories pour ne rien oublier :

- le temps affecté à l'activité principale : pour elle, la présence en cours. Pour vous, ce peut être l'amplitude horaire de votre journée de travail, le temps consacré à la tenue de la maison ou à votre recherche d'emploi ;
- le temps induit par des activités secondaires : pour elle, ses révisions, les travaux pratiques, les recherches documentaires ou l'étude d'un livre. Pour vous, une activité sportive ou associative personnelle, un déplacement professionnel, un dossier à terminer...
- le temps de transport (en distinguant s'il s'effectue en voiture ou transports en commun) ;
- le temps attribué aux repas ;
- le temps consacré aux activités ménagères, papiers, rangements...
- le temps personnel : totalement indispensable ! Il recouvre les activités qu'on ne fait que pour son plaisir : sortie, balade, lecture, coiffeur, cinéma... Une vie chargée ne doit pas devenir

une vie monacale ! Le temps affectif : moments amicaux, amoureux ou familiaux, celui que l'on consacre à son conjoint, à ses enfants, à ses parents ou amis...

Nous avons ensuite pris un calendrier vierge, sur une semaine.

Elle a barré les soirées après 22 heures (heure au-delà de laquelle il paraît illusoire de pouvoir se concentrer). À ce titre, je l'ai rassurée en lui disant que si, par extraordinaire, elle avait besoin de temps réellement « en plus », elle pouvait toujours à l'occasion piocher une heure dans ce créneau tardif.

Puis nous avons posé les différents modules (il a fallu plusieurs essais !) en estimant chaque fois le *temps réel* pour accomplir les tâches envisagées. Elle savait par exemple que se rendre à l'école en voiture prenait trente minutes. En revanche, y aller en transport nécessitait trois quarts d'heure mais permettait de relire un cours. Nous avons donc mixé les jours « voiture » et les jours « train ». Nous avons décidé raisonnablement que les plages de révision de trois heures étaient vaines (souvent entrecoupées de pauses-rêveries qui entamaient largement la qualité du travail). En organisant une plage de travail de deux heures seulement, elle était plus concentrée, insérait un changement d'activité, puis pouvait reprendre une troisième heure de travail, une seule mais efficace, en début de soirée.

Pour les repas, le déjeuner était souvent pris sur le pouce. Mais elle se réservait de vrais dîners (dont un avec son amoureux) en alternant les repas tout faits et ceux où elle cuisinait pour elle-même.

Nous avons ainsi obtenu une semaine dans laquelle tout tenait. Il restait même un peu de temps pour insérer des activités non indispensables, à choisir dans une petite liste qu'elle avait préparée.

Elle était non seulement rassurée de voir que c'était possible, mais ravie de constater qu'elle pouvait garder en plus du temps pour elle. Elle songeait auparavant à espacer les sorties avec son petit ami, et il lui sautait désormais aux yeux qu'elle pourrait le voir au minimum une fois par semaine !

Il nous a parfois fallu faire des choix, ou fixer des priorités, parmi les activités.

Ainsi, les recherches sur Internet (un domaine chronophage par excellence !) étaient limitées à une heure, qu'elles aboutissent ou non. Sans quoi elle se laissait embarquer de site en site sans résultats probants, et avec une réelle fatigue qui l'empêchait d'enchaîner sereinement toute autre activité.

Je lui ai conseillé de tester cet emploi du temps pendant deux semaines, pour adapter d'éventuels changements. En sachant que si on permutait un module, il fallait le remplacer par un autre.

La règle de cette gestion est de ne pas voir les activités comme *s'accumulant*, mais au contraire de les *répartir* le plus possible, pour équilibrer les tâches à accomplir. Éventuellement en les découpant en plusieurs séquences. Du coup, elles deviennent réalisables et reprennent un tour concret.

Et si une activité nouvelle ou imprévue survient, sauf cas de force majeure, je ne suis pas obligée d'y faire face tout de suite. En revanche, je vais décider très vite (au besoin en prenant immédiatement mon emploi du temps) quand je vais la mettre en œuvre. C'est moi qui reprends la maîtrise des événements.

Une condition, cependant : se tenir à l'organisation prévue, pas d'une manière militaire, mais dans la bonne prise de conscience de la réalité. Il peut y avoir des adaptations ou des assouplissements, l'important étant de s'y mettre.

Difficile pour les procrastinatrices comme Ariane...

Pour lutter contre la procrastination, il faut apprendre à mieux se connaître, puis agir. Voici quelques-unes des pistes que nous avons envisagées avec Ariane, ma candidate à l'expatriation :

- En premier lieu, il faut *redonner un sens positif aux activités « repoussées »*. Un point commun entre elles : ce sont souvent des tâches jugées ennuyeuses, difficiles ou parfois insurmontables. En ce qui concernait Ariane, je ne suis pas loin

de penser qu'une partie d'elle-même refusait cette nouvelle vie et cherchait à la repousser à tout prix. Nous avons donc recherché tout ce qu'il pouvait y avoir de constructif, sain, positif... dans la préparation du déménagement. Un des premiers effets bénéfiques fut que sa procrastination cessa de créer des tensions de fin de journée avec son mari. La paix domestique était donc au rendez-vous. Et nous nous sommes projetées plus loin, en imaginant la vie qu'elle allait mener à New York.

Comme elle, demandez-vous d'abord ce qui vous fait peur ou ce qui vous rebute dans les occupations que vous différez.

Vous pouvez aussi vous poser des questions simples : quel bien-être puis-je tirer du rangement de ces placards, de l'envoi de ces feuilles de soins, de l'achèvement de ce dossier ? À n'en pas douter, la tranquillité est certainement au bout du chemin.

Prévoyez d'entrée de jeu un « petit plaisir » juste après une tâche rébarbative¹.

— En deuxième lieu, il faut *parvenir à commencer – même une petite chose – dès qu'on l'a décidé*. Si j'estime que ranger l'armoire de mes enfants va me prendre une demi-journée (sans compter les pleurs), je m'accroche pendant un quart d'heure afin de nettoyer totalement une étagère. La petite satisfaction de cette tâche abordable est un encouragement à tenter l'étagère deux le lendemain. Et pourquoi pas la troisième dans la foulée ? Si vous n'avez pas le courage de relire le dossier Dugommier, parcourez au moins le sommaire (ou les chapitres en diagonale), ce qui vous permettra d'afficher un air concerné si votre patron vous interroge, au lieu d'avoir le regard perdu d'une petite fille prise en défaut.

Commencer le plus tôt possible, même un petit peu, désamorce la culpabilité et rassure notre subconscient.

Une gestion du temps bien conçue est salvatrice pour les femmes au profil Mme Débordée et Mme Déconnectée. Elle est généralement suffisante pour les rassurer.

C'est une première stratégie d'apaisement, mais pas toujours suffisante pour se sentir plus sereine.

Vivre au présent, passer facilement d'un temps à l'autre

Il m'est arrivé de me demander si certaines femmes n'avaient pas plusieurs cerveaux. Lorsqu'elles sont à leur travail, elles pensent aux (futurs) devoirs de leurs enfants. Dans les transports, elles établissent mentalement la liste des courses et planifient l'ordre des lessives du week-end. En se baladant en forêt, elles refont le monde, en réécrivant mentalement les dialogues d'échanges professionnels qui se sont mal passés.

Voilà qui est particulièrement fatigant. Pourquoi repenser à Nathalie Dupond, au lieu d'écouter les petits oiseaux et le crissement des pas sur le sol ?

Plus ennuyeuse est la tendance à ne pas occuper le « bon » temps au bon moment. Telle mère encore à son travail passé 19 heures culpabilisera de ne pas être avec ses enfants. Telle autre retenue à la maison par la fièvre du petit dernier s'en voudra de ne pas participer à la réunion commerciale mensuelle. Jamais tranquille, jamais à la bonne place. Cette faculté à occuper plusieurs espaces en même temps est caractéristique des femmes. Sans doute cette envie d'être « bonne » partout.

Je peux attester que jamais un de mes clients homme ne s'est plaint de craindre pour l'état de santé de ses enfants alors qu'il assistait au séminaire annuel des cadres. Aucun ne se demande si Arthur le réclame à la crèche, ou si un vilain petit garçon lui a volé son doudou lapin. Quand un homme est au travail, il est au travail, c'est tout. Quand une femme travaille (à l'extérieur ou à la maison), elle a toujours l'impression de ne pas en faire assez : pour son patron, ses collègues ou sa famille. Et elle passe son temps à s'accuser de ses manques, comme si elle pouvait tout, et partout à la fois. Une sensation d'impuissance naît, impossible à combler puisque nous n'avons pas le don d'ubiquité.

Voici un conseil que je répète à loisir à mes clientes : si vous souhaitez « lâcher la pression », *restez le plus possible dans le présent*. C'est la seule dimension sur laquelle nous ayons prise. Ne soyez présente qu'à ce que vous faites. Ni avant, ni après, ni ailleurs.

Se décaler du présent est néfaste pour notre équilibre car nous faisons naître des émotions inappropriées qui nous saisissent et nous perturbent.

Ainsi, trop penser au passé fait remonter regrets et remords, et toutes les émotions qui y sont associées (tristesse, colère...). Supposons que je passe ma journée à déplorer de m'être disputée avec mon conjoint. J'occupe tout mon esprit à repenser à ce que j'aurais pu lui dire, puis je m'obstine à rattacher cet événement à un autre, plus ancien. En conséquence, je rumine à vide puisque à ce stade je ne peux plus agir : la dispute a bel et bien eu lieu.

De même, trop anticiper sur le futur (même proche) est immanquablement stressant, voire angoissant. Je me « fais un film » (rarement positif !), j'imagine des issues terribles, je me laisse gagner par une peur lancinante.

Puisque nous ne sommes plus (ou pas encore) dans ces événements qui nous perturbent, pourquoi gâcher notre présent ?

Un indice : si vous allez au cinéma dans l'idée de passer une bonne soirée et qu'au bout de cinq minutes vos pensées (ou disputes) de la

journée interfèrent sur l'action du film, il est grand temps d'apprendre à lâcher prise et à « réhabiter » votre présent.

Ce « calage au présent » est plus particulièrement conseillé aux Mme Pressée et Mme Agitée.

La sophrologie permet de revenir au présent en revenant à soi. Une prise de conscience fine de notre corps, de notre « centre » rassemble nos pensées éparpillées et nous recadre. Voici comment.

Technique : *Se centrer pour se concentrer*

Durée : 2 minutes

Indications : revenir à soi, revenir « au centre »

Protocole :

- Confortablement assise, posez vos pieds bien à plat sur le sol et ralentissez votre respiration (ce doit être un réflexe maintenant !).
- Ressentez toutes les zones de votre corps qui sont en contact avec ce sur quoi vous êtes assise. Commencez par le haut du corps, en descendant le long de votre dos, vos fesses, vos cuisses... Prenez conscience de votre corps, de sa stabilité.
- Attardez-vous quelques instants sur vos pieds. Ils pèsent sur le sol, ils pourraient presque s'y enfoncer.
- Laissez votre attention se poser, comme une plume légère, au sommet de votre tête. Imaginez que vous « visitez » le point le plus haut de votre crâne (approximativement au niveau de la fontanelle, on l'appelle « centre coronal »).
- Pour approfondir cette concentration, dessinez-y un cercle de couleur. Si vos pensées vous attirent ailleurs, revenez inlassablement à ce cercle.
- Restez quelques instants à cet endroit, uniquement à cet endroit.

Conseil : Inutile de faire durer cette technique trop longtemps. Quelques minutes suffisent. Dès que vous sentez votre mental « s'échapper », changez la couleur du cercle sur votre tête.

Pour mieux habiter le présent, il peut parfois être salutaire de faire l'expérience de la pleine conscience. Cette idée n'est d'ailleurs pas nouvelle...

Vittoz, bienfaiteur des actes conscients

Faisons une halte historique bien utile. Parmi les grands penseurs, les relaxologues que nous sommes doivent beaucoup au Suisse Roger Vittoz (1863-1925), médecin de son état. Il a établi que le fait de réaliser certains actes choisis en pleine conscience nous aide à nous reconcentrer, évite la confusion mentale et nous permet d'aborder notre vie d'une façon plus apaisée. Pour effectuer cette rééducation, il propose à ses patients des exercices simples, basés sur la pleine mobilisation de nos cinq sens. On fait une chose, et on ne fait « que ça ». Incroyablement libérateur !

Tout acte de la vie, même le plus simple, peut devenir un acte conscient qui nous ancre dans notre présent : marcher, éplucher des légumes, prendre une douche...

S'arrêter dans une journée quand on l'a décidé, pour une pause « en conscience » (boire son café, croquer un morceau de chocolat), permet de fermer une parenthèse pour passer plus efficacement à l'activité suivante.

Je vous livre le secret de mon acte conscient préféré :

Technique : *Ma douche consciente*

Durée : 10 minutes, à votre convenance

Indications : se libérer des pensées inutiles, retrouver la simplicité de l'instant présent

Protocole :

— Faites couler votre douche, comme d'habitude. À partir de cet instant, vous allez noter tout ce qui se passe *en n'utilisant que vos sens*. Par exemple :

— Sentez l'eau qui coule sur vous et le bruit qu'elle fait lorsqu'elle est avalée par la bonde. Prenez conscience des différences de température sur votre peau mouillée quand vous promenez sur vous la pomme de douche.

— Prenez votre savon préféré, dont vous appréciez la texture, laquelle se modifie à mesure qu'il mousse. Humez son odeur, sentez-la vous envelopper.

— Étalez la mousse sur votre bras. Le bras savonné perçoit la caresse de votre main, celui qui étale le savon apprécie le velouté du toucher, etc.

Aussi longtemps que vous serez dans ces sensations, vous laisserez de côté toute autre préoccupation. Et vous vous concentrerez positivement sur votre corps. Vous profitez de la détente dans la double dimension corps / esprit !

Disons-le clairement, pour toutes celles qui ont tendance à remplir leur journée à l'excès, la peur ultime est celle de la solitude, voire de la mort. Se sentir inactive, seule donc inutile, génère une angoisse presque existentielle. Il faut par conséquent accumuler, courir, s'agiter... pour exister. Elles engagent une course contre la montre pour dominer le temps. Rassurante à court terme, mais épuisante sur la durée. Or le vide, la non-action a une vertu : nous permettre de nous ressourcer pour pouvoir continuer. Impossible pour certaines...

Éloge du non-faire

Nous l'avons déjà dit, nos vies sont remplies : pas une minute à nous ! Mes clientes et mes élèves, quand elles arrivent à un cours ou une séance de relaxation, commencent généralement par soupirer, trop heureuses de faire une pause dans leur journée.

Pourtant, certaines culpabilisent : n'est-ce pas indécent de s'allonger pour se détendre en pleine journée ? N'aurais-je pas mieux, plus utile à faire ? La plupart de mes clientes confessent : « Quand je fais un exercice de calme chez moi, je ferme les yeux... puis me lève d'un bond au bout de quelques secondes : une idée m'a traversé l'esprit, me rappelant à l'ordre. » Souvent une machine à laver à faire tourner séance tenante, ou un coup de fil de première importance.

Je le répète à l'envi : le temps de détente est du temps *utile*. D'abord parce que c'est du temps pour soi et que « nous le valons bien » ! Comment, sinon, recharger les batteries ? Pourquoi culpabiliser quand nous prenons notre temps, alors qu'aucune mauvaise pensée ne traverse notre esprit quand nous sautons un repas ou veillons tard pour terminer notre travail ? Et nous savons que le sommeil est un phénomène physiologique indispensable pour l'équilibre de notre corps – physique et psychique.

Nous ne savons plus ne rien faire. Je préconise, comme une rééducation, de s'imposer de temps à autre des instants de pur vide

Quelques idées impertinentes

- Décidez dans la semaine du temps que vous acceptez de vous accorder rien que pour vous et vos rêveries : 1/4 d'heure ? 1 heure ? Débusquez ces plages horaires dans votre agenda et tenez-vous-y (consultez l'Outil + de la fin de ce chapitre si vous n'y parvenez pas).
- Trouvez votre « endroit de vide », pas forcément une île déserte mais un lieu où vous pouvez vous asseoir sans que votre regard soit accaparé.
- Oubliez votre montre pour une journée.
- Débranchez votre téléphone, sans culpabiliser.
- Ne vivez ces temps de pause qu'au présent. Bannissez toute idée passée ou future.
- Adonnez-vous sans préjugés à des activités « régressives », celles habituellement réservées aux enfants : marcher pieds nus, colorier, faire de la pâte à modeler, décrypter les nuages, observer les coccinelles...

Et pourquoi pas un peu de méditation ?

De tout temps, la méditation a été un moyen de se tourner vers l'intérieur, ou de se fondre dans le « grand tout ».

Aujourd'hui, on peut la pratiquer humblement, d'abord pour se relaxer. Une pratique régulière améliore les ressentis.

Technique : *Ma pause méditative*

Durée : 5 minutes au moins pour commencer, jusqu'à 20 minutes

Indications : endiguer le flot des pensées, revenir au calme

Protocole :

- Choisissez un lieu de calme, toujours le même. Évitez les sources de distraction en face de vous.

— Si telle est votre envie, décorez-le de quelques objets simples qu'il est préférable de ne pas déplacer.

— Disposez autour de vous tout ce qui vous fait plaisir pour entourer ce moment : encens, bougie, musique douce...

— Choisissez plutôt une position assise, confortable, pour pouvoir « tenir » suffisamment longtemps sans bouger. Placez au besoin un coussin.

— Posez les mains sur les cuisses (paumes vers le ciel), ou réunies devant vous, la gauche à plat sur la droite, les pouces se joignant.

— Installez la respiration de votre choix, laissez les épaules et les différents groupes musculaires se relâcher.

— Yeux mi-clos, laissez le regard décliner à 45 degrés, afin de poser les yeux à environ 1 mètre devant vous, sans regarder quoi que ce soit, mais en laissant le regard « traverser » ce qu'il rencontre.

— Conservez la posture immobile le temps prévu (mettre un réveil pour pouvoir « oublier » le temps).

— Laissez l'esprit se poser, faites le vide. Restez indulgente envers vous-même.

— Dans les moments de distraction, revenez au centre (centre coronal, respiration...).

— À la fin du temps de méditation, prenez une inspiration profonde, ouvrez les yeux, refaites quelques mouvements doux.

— Si nécessaire, faites quelques pas en pleine conscience avant de reprendre une autre activité.

— Si l'envie vous en prend, consignez dans un « cahier de méditation » les pensées traversées. On apprend beaucoup sur soi-même.

Conseil : Il existe de multiples formes de méditation. Les indications ci-dessus sont des suggestions pratiques pour débiter chez soi. Elles n'ont aucune visée spirituelle. Si vous avez envie d'approfondir votre pratique de la relaxation, rapprochez-vous d'un

club ou d'une association reconnue, en prenant garde aux charlatans et autres sectes.

Je ne peux clore ce chapitre sur le temps sans souligner la tendance à occuper plusieurs espaces dans un même temps. Ainsi, sauf cas exceptionnels, je déconseille vivement à mes clientes d'emporter chez elles du travail à terminer le soir. Mieux vaut arriver plus tôt le lendemain, pour ne pas mélanger les temps et les espaces, ajoutant de la confusion à une situation déjà fatigante. Il en va de même pour les mamans qui ont fait le choix de rester à la maison. Pas de couture en regardant la télévision : votre mari a droit, lui aussi, à un peu d'attention ! À ce propos, les dénégations sont souvent vives : « Ça ne risque plus de m'arriver, je tiens à ma vie privée ! » Pourtant, quand je creuse les raisons de ruminations – ou de pensées nocturnes –, j'observe que la même personne monte la mayonnaise en réécrivant mentalement la conclusion du dossier Dugommier, regarde la météo en se demandant si le petit dernier a besoin de soutien scolaire ou se brosse les dents en maudissant l'inconséquence de Nathalie Dupond... Ça n'est pas du travail qu'elle a rapporté à la maison, c'est toute son entreprise qui tient dans son F3 ! Et son conjoint fait office d'exutoire : il connaîtra par le menu les déboires de Nathalie Dupond avec la photocopieuse (ou les aventures du plombier et de la machine à laver) et aura même le privilège d'en suivre chaque épisode quotidiennement.

Stop ! Il est grand temps de remettre chaque chose à sa place.

Le soir, acceptez de laisser votre travail ; le matin laissez vos enfants à la crèche (à l'école, au lycée...), d'autres s'en soucient pour vous. Et si ça n'était pas suffisant, recourez à cet ultime exercice, idéal pour le soir.

Technique : *Laisser mes pensées au vestiaire*

Durée : 10 minutes, si possible dès que vous arrivez chez vous

Indications : saturation, fatigue psychique

Protocole :

— Allongez-vous et commencez toujours par vous caler sur votre respiration. Effectuez une dizaine de respirations abdominales lentes et régulières.

— Passez en respiration apaisante : vous expirez en soufflant le plus longtemps possible. Imaginez que vous évacuez vos pensées, en visualisant des petits nuages qui se forment autour de vous. Videz votre esprit en repoussant soucis, inquiétudes ou préoccupations vers l'extérieur. Faites-le simplement, sans jugements.

— Considérez le temps qui se présente à vous comme un temps pour vous (ou vos proches), un temps agréable que vous voulez vivre pleinement et l'esprit dégagé.

— Visualisez à présent un portemanteau. Accrochez-y vos critiques, vos ruminations. N'hésitez pas à les séparer, à les trier pour bien les distinguer. Rangez-les, comme dans un vestiaire, tout comme vous vous êtes déshabillée en rentrant, en déposant sac, chaussures ou vêtements. Pour l'instant vous n'en avez plus besoin.

— Le cas échéant, imaginez une boîte sous ce portemanteau, dans laquelle vous placez vos contrariétés ou difficultés du jour. Ne tenez pas compte de la veille, ni du lendemain. Allégez-vous simplement des tracas du jour.

— Prenez conscience que rentrer chez soi est un retour à soi, à son intérieur, à son intériorité. Un instant précieux et à préserver.

— Terminez avec une courte relaxation (voir [chapitres précédents](#)).

Conseil : Cet exercice fait partie de ceux que vous pouvez enregistrer ou télécharger sur le site du livre.

Enfin, si vous estimez que vous n'avez aucun temps pour vous, il faut urgemment aller à la pêche dans votre agenda, car il y a des pépites que vous n'avez pas encore dénichées.

Outil⁺ Identifier les gisements de temps dans votre agenda.

De combien de temps avez-vous besoin pour vous ?

— Si vous avez besoin d'un quart d'heure ou d'une demi-heure, vous pouvez facilement les débusquer dans une journée.

— Une heure à dégager suppose de réfléchir à l'échelle de la semaine. Une demi-journée se « repère » sur un mois.

À présent, passez en revue la période considérée.

— Quelles sont les activités que vous pouvez regrouper, condenser, intervertir pour les optimiser ?

— Quelles sont celles qui peuvent attendre ? Certaines sont peut-être tout bonnement inutiles (ou bien vous pouvez envoyer quelqu'un d'autre – ou écrire, envoyer un mail...).

— Que pouvez-vous glisser dans les « trous » entre deux occupations ou phases de travail ?

— Ayez dans votre sac de quoi occuper agréablement et utilement une phase d'attente impromptue (médecin, supermarché...) : de quoi écrire, lire, écouter de la musique ou vous détendre.

— Pensez à tout ce qui simplifie les trajets ou transports : paiement par virement ou carte, livraison à domicile, commandes sans sortir de chez vous, visites virtuelles, catalogues en ligne...

Vous progressez dans l'attention que vous vous portez. Mais vous connaissez-vous suffisamment ? Pour tordre le cou aux jugements et critiques acerbes, nous allons à présent démonter les obstacles qui peuvent se dresser sur la voie de votre bien-être.

1. Je vous renvoie à l'Outil + du chapitre 9 : « [Faites une liste de récompenses.](#) »



5

La culpabilité : accepter de la lâcher

Avançons à présent dans notre prise en compte des sentiments. Ceux-ci viennent inmanquablement colorer d'une dimension personnelle les difficultés ou contraintes auxquelles la réalité nous confronte déjà.

Pendant des siècles, on a reproché aux femmes d'être trop sentimentales. Ces « emportements », inévitables et imprévisibles, dressaient un barrage infranchissable face à toute prise de responsabilités. Napoléon n'avait-il pas fait des Françaises des « incapables majeures », au sens juridique du terme ? En leur déniaient toute capacité juridique, il admettait que les femmes ne pouvaient acheter ou vendre un bien, s'engager seules, décider par et pour elles-mêmes... Pas capables, donc pas responsables, et toujours protégées dans leurs actes par leur père ou mari. Les deux guerres mondiales ont prouvé que les femmes pouvaient prendre la place et les responsabilités des hommes, faisant tourner le pays en même temps que la maison. Elles entraient de plain-pied dans toutes leurs responsabilités – y compris civiques.

Ces combats paraissent aujourd'hui dépassés, pourtant on reconnaît volontiers aux femmes une tendance à trop s'en remettre à leurs émotions. Ce qui a longtemps empêché certains corps d'État de

les intégrer complètement : Dieu seul sait de quel coup de tête elles étaient capables ! L'égalité, la parité sont à présent passées par là et – n'en déplaise à quelques vieilles badernes – toutes les portes sont désormais ouvertes à l'ensemble des citoyennes qui peuvent accéder à leurs pleines responsabilités.

Les femmes ont alors découvert que derrière la responsabilité se cachait le poison froid de la culpabilité. Responsabilité rime souvent avec culpabilité potentielle.

Un sujet inépuisable qui mériterait à lui seul plusieurs ouvrages, voire une encyclopédie. La culpabilité est un sentiment largement répandu – et totalement nocif. Laisser grandir la culpabilité en soi, l'entretenir, nous limite et nous déprécie. C'est une rogneuse d'ambition et de moral.

Comment desserrer ces fils qui nous emprisonnent et nous empêchent d'être « vraiment nous » ?

De quoi suis-je coupable ?

« Accusée, levez-vous ! » est-on tenté d'ordonner.

Pour s'en convaincre, voici quelques illustrations de culpabilités ressenties, choisies parmi des femmes que j'ai eu la chance d'accompagner, et qui présentent un panel intéressant :

- Marielle, architecte surbookée, s'en veut de rentrer tard chez elle et de ne pas accorder suffisamment de temps à ses filles.
- Mélanie, maman au foyer, refuse de prendre une femme de ménage pour l'aider, considérant qu'elle « ne fait rien », alors que son mari « travaille ».
- Marie-Hélène a élevé pendant deux ans sa petite Aurore et s'apprête à reprendre son travail, ce qui lui arrache le cœur.
- Sylvie, célibataire trentenaire, passe l'essentiel de son temps libre avec sa mère car elle culpabilise de la laisser seule alors

que son père la délaisse.

- Dans un registre proche, Inès accorde un soin exclusif à ses parents, fâchés avec sa sœur aînée, et s'interdit de partir en vacances loin d'eux.
- Marine se fustige d'en demander trop à son équipe, pour répondre aux objectifs de sa société.
- Anne-Caroline se reproche d'avoir provoqué son divorce.
- Le père de Mathilde est alcoolique et elle s'en veut de ne pas réussir à l'aider à s'en sortir.
- Christine s'attribue les mauvaises notes de Matthieu, son fils unique.
- Catherine n'ose pas avouer à sa chef de service qu'elle est enceinte...

Un point commun entre toutes ces femmes : elles s'accablent de reproches lancinants, qu'elles compensent par une suractivité déplacée ou injustifiée.

Malgré tous leurs efforts, elles ne se sentent pas à leur place et leur vie est un enfer.

En effet, la culpabilité :

- génère des frustrations, empêche d'être soi ;
- mine, absorbe toutes nos forces et notre énergie, pèse comme un fardeau ;
- entraîne des réactions manifestement disproportionnées.

Lorsque ces femmes m'exposent leur situation – et les états de stress qu'elle induit au quotidien –, je pourrais bien leur assener cette évidence : « Allons, dédramatisez ! Arrêtez de culpabiliser et pensez à autre chose... », je les plongerais certainement dans un grand désarroi car cette conclusion, elles l'établissent d'elles-mêmes (ou d'autres l'ont fait, en leur intimant de ne plus se plaindre). Pourtant, elles ne s'autorisent pas à suivre ce conseil, ou elles ne le peuvent pas.

Il nous faut donc d'abord réfléchir ensemble sur les mécanismes pernicious de leur culpabilité, avant de recourir à quelques techniques simples pour y mettre fin.

Tentons de démonter simplement les rouages de la culpabilité.

Et souvenons-nous que cette notion appartient au registre juridique. À l'origine, l'existence d'une *faute* (ou d'une infraction pénale) dont on doit établir l'*auteur*, qui assumera la *responsabilité* de ses actes, c'est-à-dire les conséquences des dommages qu'il a causés et qui exigent une *réparation* (ou une *sanction*).

faute → auteur → responsabilité → réparation ou sanction

Dans tous les cas évoqués ci-dessus (mes parents sont malheureux, mon fils souffre, mes enfants sont tristes, mes collaborateurs sont harcelés...), une seule réponse possible pour ces femmes : « C'est ma faute ! »

À la question « Accusée, levez-vous », beaucoup de femmes s'empressent de répondre « Je plaide coupable, monsieur le Président ! ».

Pourtant, peut-on réellement établir un lien de cause à effet entre la faute et l'auteur ? Dès lors, est-ce à lui (enfin, à elle) d'en supporter les conséquences ?

Une erreur d'interprétation fréquente

Plongeons plus profondément au cœur de la culpabilité, afin de vérifier si elle est fondée ou non.

Éliminons d'entrée de jeu un cas simple (et finalement peu fréquent) : j'ai commis une faute bien réelle et je m'en veux (ou je redoute les conséquences éventuelles de cette faute si elle est découverte). Je culpabilise. Dans cette perspective, il suffit d'agir en

reconnaissant la faute (ou en la réparant) pour que la culpabilité s'estompe. Ce qui demande un certain courage.

Le cas d'Aude en est une illustration. Pour faire plaisir à son directeur régional, et pour que ses commerciaux puissent toucher leur prime de fin d'année, Aude modifiait à la hausse les résultats des objectifs mensuels de son département. Son équipe était citée en exemple. « J'ai triché, m'avoua-t-elle, et je ne sais plus comment m'en sortir. Le remords et la culpabilité me réveillent la nuit... »

Je lui suggérai de solliciter une entrevue avec son supérieur et de lui avouer en y mettant les formes, en assumant les conséquences et en proposant une réparation. Ses dénégations furent vives : « Il va me licencier ou – pire, selon elle – me prendre pour une moins que rien. J'ai trahi sa confiance. Et si les gars de mon équipe n'ont pas leur prime de Noël, ce sera entièrement ma faute. » Nous décidâmes ensemble de mettre temporairement de côté les raisons de cette manœuvre (pourquoi tenait-elle tant à « plaire à son chef » ?) que je lui conseillai de retravailler avec le psy qu'elle voyait régulièrement. Je lui proposai donc de taire le mensonge (au moins provisoirement) et d'amorcer sur les semaines (voire les mois) à venir une décrue progressive des statistiques, jusqu'à retrouver le niveau de la réalité.

Il lui fallut quatre mois, et beaucoup de courage, car les remontrances furent constantes. Personne ne comprenait pourquoi les résultats chutaient. On la fit même changer de département. Pendant tout ce temps, nous avons travaillé ensemble la meilleure manière d'amortir ces attaques, pour se sentir à nouveau sereine. Elle accueillit toutes ces vexations avec un certain soulagement, les considérant comme un juste retour des choses. Et elle entreprit en psychanalyse d'approfondir les motivations qui l'avaient animée.

Dans l'histoire d'Aude, faute et auteur sont liés. La responsabilité est donc directement établie, et la réparation assumée. Le retour au calme s'installe de lui-même.

Cependant dans la plupart des autres cas, il n'y a aucune relation entre la faute (ou le déséquilibre ressenti) et l'auteur qui se l'attribue.

Et quelquefois la faute n'est pas là où l'on croit...

Dans le cas de Sylvie (ma trentenaire célibattante), multiplier les sorties avec sa mère la distrait, mais ne change rien au tempérament irascible de son père. D'ailleurs, sa maman connaît parfaitement ce trait de caractère dont elle s'accommode depuis des années. La solitude de sa mère peut être attribuée à son père, ou à elle-même, complice de cette situation qui dure. Pas à Sylvie. Et cette fille exemplaire (tout comme Inès) devient un peu « le parent de son parent ». Toutes deux prennent une place qui n'est pas la leur. Inès devient même une sorte de « fille de remplacement », s'octroyant la place de l'aînée, alors qu'elle est la cadette. L'une comme l'autre oublient de se consacrer du temps à elles-mêmes. Pire, elles se refusent à être tout à fait heureuses car elles sentent que leurs parents sont tristes. Or cette tristesse ne sera modifiée par aucune des actions de remplacement qu'elles mettent en place.

Règle : toute culpabilité entraîne une mise en accusation qui impose de prendre sur soi quelque chose que l'on n'a pas à porter.

Cette règle recouvre plusieurs réalités :

1. *Une faute a été (ou va être) commise et j'en suis la cause.*

J'estime – à tort ou à raison – que ma responsabilité est engagée. Je m'affirme comme « coupable et responsable » et mets par conséquent en place des *actions de compensation*. Je remplace un manque par une implication extrême ou un surinvestissement relationnel, affectif ou financier. Une attitude qui peut conduire à l'autopunition, voire au sacrifice.

La densité du travail de Marielle est bien à l'origine de son retour tardif. Mais ses filles n'en souffrent pas tant (une nounou adorable les maternelle toute la journée, grâce au bon salaire de maman). En revanche, Marielle en fait parfois trop dans d'autres domaines, s'empêche d'aller au cinéma le soir avec son mari alors qu'ils voient

déjà si peu leurs enfants. Elle se punit de ne pas être une « bonne » mère et ne récupère jamais vraiment.

Marine, quant à elle, reste sur son lieu de travail jusqu'à ce que la dernière de ses collaboratrices soit partie. Au besoin, elle l'aide à terminer (elle compense le fait d'être, elle, la chef et de ne pas être soumise aux mêmes cadences que ses subordonnées). Même si son travail est accompli, elle s'interdit de rentrer à la maison alors que d'autres travaillent encore. Elle pense que si elle rentre tôt, elle démérite.

Anne-Caroline a pris la décision de demander le divorce. Après des mois de thérapie de couple, des heures de discussions avec son conjoint, son mal-être l'a emporté ; elle a choisi la rupture. Mais elle porte tout le fardeau de cette décision, et son ex-mari ne manque pas de le lui rappeler. Lors de leurs brefs échanges autour de la garde de leur fils, il lui adresse des reproches incessants, l'accusant d'avoir « tout gâché ». Sonnée par ce revirement, constatant qu'il souffre, elle sort peu, ne s'intéresse à rien et ressasse son échec. Ses activités sont tournées exclusivement vers son fils, qu'elle surprotège et gâte à l'excès.

Faute acceptée → actions de compensation

2. Une faute a été (ou va être) commise et c'est à moi d'en assumer les conséquences.

Je sais que je n'en suis pas l'auteur, mais je m'investis de la mission d'en atténuer les effets néfastes car quelqu'un qui m'est proche (ou cher) est dans la peine. Je mets en place des *actions de réparation*.

Cette tendance s'applique à Mathilde, qui souffre de voir son père souffrir. Elle recourt à une stratégie bien connue en psychogénéalogie¹ : « Plutôt moi que toi. » Cette volonté d'alléger – voire d'annuler – la souffrance de l'autre relève de la pensée magique. Car ma souffrance n'annule pas la souffrance de l'autre (et on pourrait même dire qu'elle la multiplie). Qui plus est, vouloir prendre toute la

faute sur soi, pour la faire disparaître, place dans l'illusion infantile de la toute-puissance : « Si toi tu n'y arrives pas, moi je vais le faire. » Force est de constater qu'en s'inquiétant jusqu'à la déraison pour son père, Mathilde n'a aucun effet sur son alcoolisme. J'ajouterais qu'elle a choisi de s'enfoncer elle-même dans une autre forme de dépendance, générant une stratégie-miroir dévastatrice pour mieux comprendre le mal-être de son géniteur et le rassurer en lui montrant qu'elle est « comme lui ». Elle l'aide ainsi – en tout cas le croit-elle – à se sentir moins seul. Tristes conséquences de sa culpabilité infondée.

Autre exemple : en s'accusant des mauvais résultats scolaires de son fils, Christine ne change rien à ses notes... Elle dit elle-même que ça n'est pas la faute de Matthieu, qui fait « ce qu'il peut », ce qui sous-entend qu'il n'a pas hérité d'un patrimoine génétique suffisant – ou qu'il a reçu une éducation consciencieuse mais déplorable. En revanche, Christine serait plus avisée de se faire aider pour restaurer son autorité. Dans la réalité, Matthieu fait peu d'efforts et se laisse couler dans le rôle du « bon à rien ». Sa mère lui passe tout pour ne pas trop l'accabler car « il a déjà tant de difficultés ».

Responsabilité assumée → actions de réparation

3. Une faute va m'être attribuée à tort.

Dans cette dernière hypothèse, on craint l'interprétation qu'autrui peut faire d'une action (ou d'une parole) que l'on a engagée. Interprétation qui l'amènerait à avoir une mauvaise opinion ou une mauvaise image de nous. « Je ne peux pas faire ça (ou dire ça). Pour qui va-t-on me prendre ? » La seule stratégie envisageable réside dans des *actions de dissimulation* (mensonge, déni...), qui contraignent à « prendre sur soi » dans un effort permanent d'hyper-contrôle.

Le cas de Catherine (future maman cachée) est dramatiquement édifiant. Elle perçoit sa grossesse comme un désagrément possible pour sa société. Comment l'en blâmer puisque l'ensemble du monde du travail colporte cette croyance ? Elle pressent les réactions possibles

à court terme (irritation de la supérieure), à moyen terme (vexations, perfidies en tout genre sous des airs faussement bienveillants) et à plus long terme, c'est-à-dire à son retour de congé de maternité.

Sa culpabilité constitue cependant une *erreur de faute*. Être enceinte n'est pas en soi une faute, et le droit du travail y veille. Sa supérieure lui en veut inconsciemment de ne pas lui avoir demandé l'autorisation de faire un enfant. Une décision qui ne relève pourtant que de son choix personnel, de son intimité et de celle de son conjoint. Là réside sa faute : ne pas avoir demandé la permission.

D'où la peur et la culpabilité d'être découverte et prise pour une traîtresse. Ces comportements sont d'une extrême violence.

Excessif, pensez-vous ? Pas tant que ça. Je connais plusieurs entreprises dans lesquelles les prises de poste sont liées à des engagements (jamais écrits bien sûr) de ne pas faire d'enfant dans les deux années qui suivent. Dans d'autres services, le supérieur hiérarchique distribue implicitement (et parfois très explicitement) des tours de rôle pour les bébés à venir. D'autres collègues le font entre elles : « Je suis la plus ancienne, je passe en premier ! » La première qui trahit ce pacte est exclue du groupe. Certains patrons refusent que deux salariées soient enceintes en même temps. Et si cela arrive, il leur demande de s'arranger entre elles, sans doute une illustration moderne du jugement de Salomon !

Interprétation fautive → actions de dissimulation

Identifier les raisons du sentiment de culpabilité

Puisqu'on constate que la culpabilité est rarement fondée, il faut bien parler de « sentiment de culpabilité » : une attitude mentale que l'on accueille de manière illégitime.

Il est maintenant possible de mettre en équation ce sentiment de culpabilité.

Il cumule :

- la perception plus ou moins consciente d'un commandement auquel on se conforme
- et qui fait naître un conflit interne insoluble.

Commandement + conflit interne = sentiment de culpabilité

Le *commandement* que l'on s'oblige à suivre (ou que l'on s'interdit de trahir) est généralement un message impérieux, proche de la morale, qu'elle soit individuelle ou familiale (et parfois d'un autre siècle !). Il est véhiculé de façon consciente ou non dans le cercle familial, amical ou professionnel et fonctionne comme une règle de droit implicite, que l'on suit par fidélité au groupe, pour y rester intégrée.

Comme, par exemple (notez que certains de ces commandements sont antinomiques) :

- une femme doit s'occuper de ses enfants (ou de son mari, ou de son doux foyer...);
- le patron ne part pas avant ses employés ;
- les femmes qui travaillent sont de mauvaises mères ;
- les femmes qui restent à la maison sont des idiotes, ou des feignantes, ou des profiteuses ;
- il faut s'occuper de ses vieux parents ;
- les enfants qui ne réussissent pas ont de mauvais parents ;
- on doit fidélité et reconnaissance à celui qui nous nourrit, etc.

Le non-respect de ces commandements laisse émerger des jugements, véritables précurseurs de la « faute ».

Le *conflit interne* (les psys parleraient sans doute de « conflit intrapsychique ») se manifeste par un tiraillement, ressenti d'une manière psychologique et physique.

Des pensées de type ruminations saturent la conscience, créant un état de chaos peu propice à la réflexion. Les autoaccusations dévalorisantes s'accumulent. Il en résulte souvent un épuisement psychique, proche de la dépression. D'où une incapacité à dépasser cet état.

Sur le plan physique (et c'est à ce stade que je vois arriver la plupart des « culpabilisées »), la respiration se bloque par instants (blocage thoracique) et le corps somatise selon différents modes (crises d'angoisse, spasmophilie, problèmes de peau...) alors qu'aucune origine organique n'a pu être médicalement établie.

Dans ce conflit, une partie de moi tend vers une chose, l'autre partie tend vers une autre chose. Or il m'est impossible de les départager seule. Ou cette décision me met face à un choix qui m'oblige à quitter, rompre ou modifier une situation jusqu'ici équilibrée ou satisfaisante.

C'est ce que j'ai pensé en écoutant Marie-Hélène, la maman d'Aurore. D'un côté, il lui fallait retravailler, autant par envie que par besoin (le salaire seul de son mari ne permettait pas un niveau de vie suffisant pour cette famille). De l'autre, elle aurait aimé rester auprès de sa fille, la voir grandir et profiter d'un peu plus de temps pour elle.

Parfois, ce conflit oppose une envie (ou un désir) et un devoir. Le commandement aurait tendance à faire triompher le devoir, mais l'envie ne peut se résoudre à abandonner. La culpabilité est alors nuancée de frustrations et de tristesse.

Inutile de préciser que la culpabilité est une source intarissable de stress. Elle ne laisse jamais de repos et expose au stress chronique, savamment entretenu par le moindre jugement de l'entourage.

Si vous vous retrouvez dans ces exemples pris parmi d'autres, ou si vous traversez fréquemment des moments de culpabilité, démontez pour vous-même les rouages de votre sentiment.

Réviser mon échelle de valeurs et de jugements

Il vous faudra sûrement vous faire aider par un thérapeute, ou un psychothérapeute, pour avoir un regard extérieur sur une situation qui vous envahit.

Quelques étapes jalonnent ce travail.

Dans votre cahier de découverte de soi, tentez de répondre simplement à ce *questionnaire anti-culpabilité* :

- Est-ce que je me sens coupable / responsable de ce qui (m')arrive ?
- Est-ce que je suis à l'origine de cet événement ou de cette situation ?
- Est-ce que je m'en attribue les conséquences ?
- Quel est le commandement auquel je suis fidèle ?
- Quel conflit s'oppose en moi ?

En établissant le *commandement* et le *conflit*, vous définirez ce que vous pouvez désormais lâcher (pour autant que vous en ayez envie).

Remplissons ce questionnaire avec Christine, la maman de Matthieu :

Est-ce que je me sens coupable / responsable de ce qui (m')arrive ?

« Je ne suis pas coupable car je ne l'ai pas provoqué, ni voulu. Mais je suis certainement responsable : j'ai dû faire quelque chose de travers... mais quoi ? Est-ce l'éducation que j'ai donnée à Matthieu ? A-t-on choisi les bonnes écoles ? Et je ne comprends pas pourquoi mon mari s'en désintéresse... Heureusement que je suis là, sinon le pauvre gamin serait totalement perdu... »

Est-ce que je suis à l'origine de cet événement ou de cette situation ?

Christine s'est empressée de répondre par l'affirmative. Je l'invite à nuancer : c'est Matthieu qui a de mauvaises notes, pas elle. Je plaisante sur ce registre en lui faisant constater qu'elle, fonctionnaire, travaille très bien ! Elle daigne le reconnaître.

Est-ce que je m'en attribue les conséquences ?

« Ah, ça oui ! proteste-t-elle. Les convocations des profs, les réunions et la recherche de soutien scolaire, c'est bien moi qui l'assume. Et je ne peux pas en faire faire davantage à Matthieu qui est déjà épuisé. »

Quel est le commandement auquel je suis fidèle ?

Elle s'accorde sur cette phrase : « Les parents sont responsables de leurs enfants. » J'approuve !

Quel conflit s'oppose en moi ?

Christine a mis du temps à identifier les options qui s'opposaient. D'un côté, son envie que son fils réussisse. De l'autre, son incapacité à le punir (d'aucuns diraient à le « frustrer ») pour qu'il travaille. D'ailleurs, elle attend vainement que son mari le fasse.

Christine a eu un père sévère et (trop) exigeant. Jamais satisfait. Elle s'est juré de se comporter différemment avec ses propres enfants. Matthieu en profite, sentant que, comme beaucoup de parents, elle ne veut pas être impopulaire. Elle accepte donc de porter le fardeau de la culpabilité, elle « paye » pour que Matthieu « l'aime », en tout cas le croit-elle. La petite fille qui a craint de perdre l'amour de son père est aujourd'hui terrorisée à l'idée que son fils ne l'aime plus.

À ce stade, une seule question : avez-vous envie que cela change ?

Si ça n'est pas le cas, ou si vous n'êtes pas encore prête, autant attendre un peu. Mais si vous pensez « je n'y arriverai jamais, je ne suis pas capable... », foncez !

Il s'agit à présent d'assumer une décision, et non plus de porter une faute imaginaire.

Pour Christine, ce serait accepter de mettre des limites à son fils (qui, de surcroît, ne demande que cela !).

Et les autres, qu'ont-elles à accepter ? Que peuvent-elles s'autoriser² ?

| | Commandement | Conflit | Elle s'autorise |
|---|---|--|---|
| Marielle, < working maman > | Une femme doit élever ses enfants. | Travailler / Être avec ses filles. | J'ai le droit à une vie épanouie et équilibrée. |
| Mélanie, maman 100 % | Une femme inactive est une bonne à rien. | Tout faire et s'épuiser / Se faire aider. | Je peux prendre du temps pour moi. |
| Marie-Hélène veut retravailler | Il faut de l'argent pour vivre. | Travailler / Rester à la maison. | Je me laisse le temps de trouver ce qui est bon pour moi. |
| Sylvie et Inès se dévouent pour leurs parents | Un enfant doit prendre en charge ses vieux parents. | Être sans cesse avec leurs parents / Vivre pour elles. | J'ai le droit de penser d'abord à moi. |
| Marine, manager compatissante | Le chef doit montrer l'exemple. | Obtenir des résultats / Être gentille avec son équipe. | Je m'impose en douceur. |
| Anne-Caroline, fraîche divorcée | Une femme ne quitte pas son mari. | Être heureuse / Endurer la tristesse de son ex. | Je me détache de mon passé. |
| Mathilde, candidate à la dépendance | Un enfant doit prendre en charge ses vieux parents. | S'occuper de son père / S'occuper d'elle. | J'ai le droit de penser d'abord à moi. |
| Catherine, future maman | Il faut être honnête dans son travail. | Vivre sa maternité / Être une salariée méritante. | Je me laisse guider par la joie. |

À votre tour, écrivez dans votre cahier de découverte de soi : ce que vous lâchez ; ce que vous vous autorisez.

N'hésitez pas à écrire et à raturer plusieurs phrases avant de déterminer celle qui vous parle vraiment. Dès lors la culpabilité, cette dispendieuse, n'aura plus prise sur votre énergie, ni sur vos pensées.

Et voici enfin une technique qui devrait renforcer ces nouvelles convictions.

Je vous conseille de l'enregistrer car elle pourra vous servir à maintes reprises !

Technique : *Abandonner la culpabilité*

Durée : 20 minutes

Indications : transmuier la culpabilité en autorisation

Protocole :

— Allongée, commencez par fermer les yeux et coulez-vous dans votre respiration. Pendant une minute, enchaînez 6 respirations régulières. Si vous êtes nerveuse, privilégiez les respirations apaisantes.

— Effectuez une détente complète (de la tête aux pieds, zone par zone).

— Visualisez-vous dans votre îlot intérieur de détente. Savourez quelques instants dans cet endroit familier, paisible et protecteur.

— Laissez-vous découvrir un chemin qui traverse ce paysage. Avant de l'emprunter, asseyez-vous au bord de ce chemin.

— Encouragée par cet univers serein, affrontez votre culpabilité. Grâce aux éléments que vous avez identifiés dans votre cahier, séparez les composantes de cette culpabilité : faute, auteur, commandement.

— Représentez-vous deux sacs de toile. Dans le premier, enfermez votre commandement excessif ; dans l'autre, votre faute infondée. Il est temps de les laisser. Déposez-les sur le bord du chemin.

— Reprenez votre route. Sentez-vous stable et confiante. Légère et en accord avec ce qui vous entoure. Savourez le bonheur simple de ce qui vous touche : lumière, couleurs, contrastes de la nature, odeurs, bruits légers... Plus vous avancez et plus vous prenez conscience que votre culpabilité est derrière vous, inutile.

— Des questions demeurent, ou surgissent peut-être sur votre chemin. Laissez-les émerger. Soyez sûre que cette route vous emmène sur la voie la plus juste pour vous. Acceptez de vous laisser guider par la boussole de l'intuition, cette petite voix intérieure que vous connaissez bien. Écoutez cette voix qui vous murmure *vo*tre autorisation, celle que vous voulez suivre. Cette

autorisation vous permet d'être vous-même, sans jugements ni commandements des autres.

— Imaginez à l'horizon une lumière vive et brillante. Laissez-vous attirer sereinement par cette lumière. Au besoin, inspirez-la pour vous en emplir : vous dissipez les nuages du doute (et les dernières traces de culpabilité) et vous mobilisez votre énergie au service de vos envies.

— Terminez en laissant les images s'estomper puis retournez à votre pleine activité. Légère et confiante.

Enfin, je ne peux clore ce chapitre sur la culpabilité sans évoquer un antidote précieux : la douceur. Une disposition d'esprit (et de comportement) que l'on oublie trop souvent car on l'assimile à la platitude ou à la gentillesse. Soyez douce, bienveillante envers vous-même. Prenez votre temps, chouchoutez-vous. Dans les phases que vous traverserez pour mieux comprendre les arcanes de votre propre culpabilité, vous connaîtrez des moments de découragement, de doute, de vide. Vous accorder de menus plaisirs, prendre soin de vous ou de votre corps sera comme un baume sur votre cœur.

Et si ça ne suffisait pas, ayez recours sans limites à cette technique très « douce ».

Technique : *Le nuage bleu*

Durée : 10 minutes

Indications : se détendre profondément, ressentir la douceur

Protocole :

— Confortablement allongée, faites quelques respirations apaisantes, puis ramenez la respiration au niveau abdominal, souple et tranquille.

— Ressentez vos points d'appui. Posez les pensées parasites, comme des petits cailloux, en les nommant.³

— Détendez les 4 zones clefs. Relâchez, en vous aidant du souffle qui aère, allège.

— Imaginez, ressentez un massage au niveau de votre crâne, de votre cuir chevelu. Restez au moins une minute sur cette sensation : de délicieux picotements envahissent votre tête qui se laisse aller.

— Au-dessus de votre tête, visualisez un nuage de couleur bleue qui se pose délicatement. Aérien, duveteux. Contemplez-le en détail. Laissez-le grandir jusqu'à recouvrir tout votre corps. Il se dépose sur vous.

— Le nuage entoure votre corps, il l'enveloppe d'un cocon vaporeux.

— Flottez dans la douceur, la légèreté et le bleu, détendue et apaisée. Aussi longtemps que vous le souhaitez.

— N'oubliez pas de consacrer au moins une minute à une reprise douce : remise en mouvements, étirements, retour à la pleine vigilance.

Conseil : Cette pratique est réservée à la fin de la journée, pour vous abandonner à la légèreté, sans trop de réflexions.

La culpabilité fait partie de la longue liste des obstacles qui se dressent sur le chemin d'une vie. Elle appartient à la famille des sentiments, qui colorent de tons infinis notre existence. Nous allons à présent aborder la source de ces sentiments (et de bien des désagréments) : cap sur les émotions !

¹. La psychogénéalogie, méthode introduite en France par Anne Ancelin-Schützenberger, étudie le poids des liens familiaux, conscients ou non.

2. Pour Marie-Hélène, les deux options de son conflit sont acceptables. Il lui faut le temps de retrouver au fond d'elle-même ce qu'elle veut *vraiment*, en exposant au besoin son conflit à son mari pour qu'ils pèsent ces éléments ensemble et au mieux de leur projet de famille.

3. Cf. **Technique** : *Des galets pour mes pensées*



Si les femmes ont souvent été considérées comme exagérément sentimentales, que dire des dérives que l'on prête à leur prise en compte excessive de leurs émotions. La gent féminine aborderait « tous » les aspects de sa vie guidée par une boussole émotionnelle.

Une approche à laquelle j'adhère car ma pratique me l'a maintes fois démontré : la plupart de nos inconforts, stress, angoisses et autres troubles récurrents naissent de conflits liés aux émotions. Que ces émotions débordent ou qu'elles soient niées. Gommer ses émotions est le meilleur moyen de les faire revenir à toute allure – et comme un boomerang, au moment où l'on s'y attend le moins. Les exagérer n'aide pas non plus à se débarrasser de leurs effets pervers.

Je me représente souvent une émotion comme une comète : elle nous traverse, mais la queue de la comète – ses conséquences – nous marque de sa présence un certain temps.

Une petite précision, que nous approfondirons : toutes les émotions ont leur utilité. Comme le stress, il ne s'agit pas de les désintégrer, mais d'apprendre à « vivre avec » pour qu'elles nous gênent le moins possible. Et au-delà, toute émotion nous apprend quelque chose sur la manière dont nous avançons ; mais chut... je brûle les étapes !

Voyons comment on peut maîtriser ses émotions.

Comment naissent les émotions ?

Depuis Darwin – qui fut le premier à théoriser les émotions – jusqu’à Goleman – l’inventeur plus récent de l’intelligence émotionnelle –, les émotions passionnent neuropsychiatres, psychologues, anthropologues, neuroanatomistes, cognitivistes, psychanalystes... qui s’affrontent depuis un siècle et demi. Chacun a sa définition, ses certitudes. On en dénombrerait six, ou douze... ou des centaines ! Certains localisent un centre unique des émotions, d’autres des aires disséminées et complémentaires.

Simplifions. Je vous propose de considérer les émotions de base, innées, comme des couleurs primaires : la joie, la colère, la peur et la tristesse.

En voici quelques illustrations qui vous seront sûrement familières :

Hélène a soutenu et encouragé son fils pendant toute l’année scolaire. À la lecture du dernier bulletin, et constatant qu’il est admis en seconde, elle sent monter en elle une bouffée de joie.

Cécile bout de colère chaque fois que son collègue lui délègue un dossier à la dernière minute, elle se sent « au bord de l’explosion », qu’elle contient à grand-peine.

Thérèse veut retravailler. Ses enfants sont grands et elle aimerait trouver une activité qui lui plaise. Elle se demande si elle est encore capable et craint la réaction de sa famille, installée dans le confort domestique.

Karine a perdu son chien, qui l’accompagnait depuis son arrivée en région parisienne. Elle n’a plus goût à rien et sa tristesse la submerge. Elle tait cette émotion qui est raillée par ses amis.

La plus ou moins grande intensité, et le mélange de ces couleurs de base offrent une large palette d’émotions secondaires, ou de sentiments : culpabilité, jalousie, honte, amour, déception...

Les émotions sont innées, brutes : elles jaillissent de façon spontanée, au cœur de notre cerveau, en réaction à un stimulus : un élément s'est modifié dans notre environnement, et nous nous y adaptons. Pour faire un parallèle immédiat avec le stress : tous les stimuli ne sont pas des stressseurs (des pourvoyeurs objectifs de stress) car tous ne représentent pas des menaces, ni des dangers. Mais nous verrons que stress et émotions sont souvent associés.

Une émotion se traduit d'abord par des *ressentis*, des perceptions internes : tension, tiraillements, poids, suffocation, sensation de vibration ou de vide... quelque chose se modifie en nous, perturbant l'homéostasie, l'équilibre habituel de notre corps dans toutes ses dimensions. D'ailleurs, étymologiquement, l'émotion se rattache à un mouvement.

Presque aussitôt apparaissent des *pensées*. Elles peuvent s'installer au long cours, créant des ruminations, voire des obsessions. Je ne pense « qu'à » ça.

Elle induit, enfin, des *comportements* pour faire face à ce qui s'est passé.

Ce processus se décline en trois phases :

- un temps plus ou moins long d'*accumulation* : l'émotion « monte ». Les ressentis se succèdent de façon constante, presque chronique, les pensées s'agitent ;
- un point paroxystique de *saturation* : nous atteignons notre seuil supportable de ressentis : l'émotion est à son maximum, tout notre être paraît « tendu ». C'est plus que nous ne pouvons en supporter ;
- une phase nécessaire d'*évacuation* : il faut lâcher, d'une manière ou d'une autre. Le corps veut revenir à l'équilibre – qui est l'état habituel qu'il sait entretenir. L'émotion génère un chaos qui dure, il devient nécessaire d'éliminer cette pression.

Nous verrons qu'il y a plusieurs façons d'évacuer une émotion, la sophrologie étant – bonne nouvelle ! – parmi les plus douces.

Prenons un exemple avec la colère.

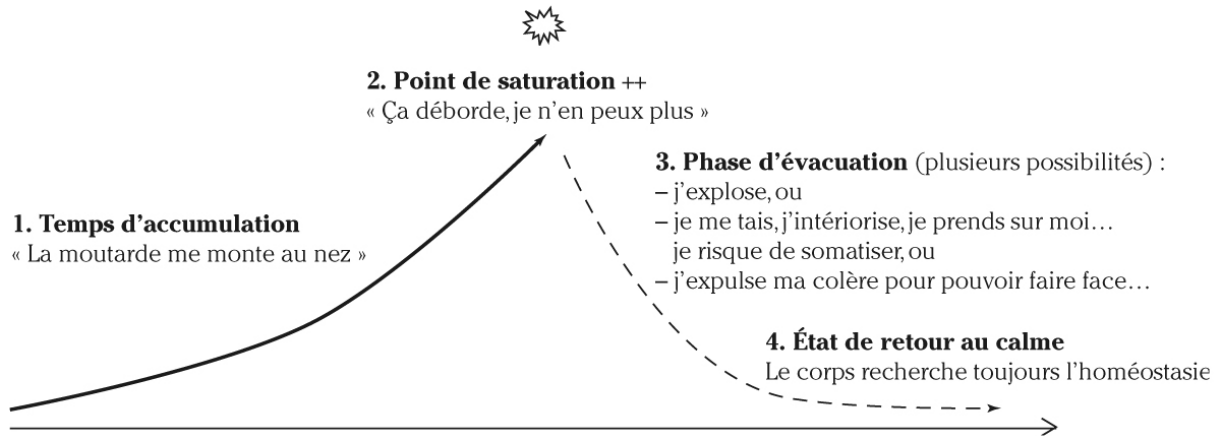
Vous quittez votre domicile de bonne humeur. Dans la voiture, votre fils aîné s'aperçoit qu'il a oublié ses affaires de judo. Vous grimpez l'escalier quatre à quatre et attrapez le sac, en pestant contre l'étourdi. Vous redescendez pour constater que vous avez laissé les clés du véhicule sur le buffet de l'entrée. Excédée, vous remontez en maudissant la journée qui commence bien mal (et en vous traitant de différents noms d'oiseaux).

Sur le trajet, des conducteurs atrabilaires vous invectivent. Dans votre habitacle, le ton monte. Vous déposez les enfants en les houspillant et arrivez à votre travail avec une sensation d'étranglement. Alors que vous êtes concentrée sur le dossier Dugommier, votre stagiaire vous interrompt une bonne demi-douzaine de fois. Vous prenez sur vous et la renvoyez d'un ton ferme et sec, en rassemblant vos idées dispersées.

Votre ordinateur se bloque au moment d'écrire la conclusion. Vous tentez vainement de joindre par téléphone le service informatique (censé vous assister en toutes circonstances) et raccrochez, furieuse, en envoyant promener vos notes. Vous vouez secrètement aux flammes de l'enfer cette équipe de bons à rien (que vous imaginez en train de discuter au lieu de vous secourir).

Et lorsque la responsable des achats vous annonce que l'agenda que vous aviez commandé n'est pas arrivé, vous déchargez sur elle toute votre colère, en stigmatisant son incompétence et les conséquences graves que ce manquement aura sur vos résultats commerciaux. La malheureuse quitte votre bureau en pestant elle aussi, et en répandant comme une traînée de poudre dans tout le service votre réputation d'hystérique.

Les 3 phases de la comète « émotion » – exemple avec la colère



Vous êtes découragée, votre ventre se tord et vous avalez le douzième café de l'après-midi.

Un constat simple : votre réaction est manifestement disproportionnée, même si vos colères, au fil de la journée, ont été légitimes (mais ignorées).

Quelle stratégie appliquer ?

J'aime beaucoup cette assertion, relevée dans un ouvrage de développement personnel¹ : « N'enfermez pas vos ennemis à l'intérieur du camp. »

Si vous gardez vos émotions tapies, cachées et tuées, elles dévasteront tout, mettront le feu jusqu'à réduire le camp en cendres. Votre camp, c'est votre intégrité psychique, votre équilibre. Il faut remettre les émotions dehors, les laisser vivre leur vie, tout comme la comète traverse notre ciel en laissant une traînée derrière elle. L'expérience est présente, mais ses effets se dissipent.

Reconnaître l'émotion

Ce que vous ressentez là, est-ce de la peur ou de la colère ? Donnez-lui un nom, précisez les ressentis. Si vous ne pouvez pas l'évacuer, écrivez-la, décrivez-la, dans votre cahier de découverte de soi.

Si vous n'acceptez pas de reconnaître votre émotion, elle se rappellera à vous.

Si vous la niez, elle se déplacera, ou prendra une autre forme, pour pouvoir, enfin, être reconnue. Le déni est une stratégie dévastatrice : faire « comme si » un événement n'était pas arrivé, pour juguler les émotions qu'il contient, expose aux tourments incontrôlables de l'inconscient.

L'évacuer

Il y a plusieurs façons de le faire :

- Exprimez, le plus physiquement possible : décidez de vous mettre en colère (en y mettant les formes...), laissez éclater votre joie, sautez, criez, courez, chantez, trépignez, pleurez, embrassez...
- Parlez de votre émotion à quelqu'un qui peut l'entendre : partagez-la avec un proche, un membre de votre famille, une collègue, une voisine... que vous estimez bienveillant à votre égard. Vous pouvez le faire auprès d'un professionnel – un tiers neutre et objectif : médecin, psychothérapeute, analyste ou, pourquoi pas, un représentant de votre religion, si c'est une dimension qui a sa place dans votre vie.
- Pratiquez des exercices de relaxation pour « revenir à vous », tout en accompagnant les émotions à l'extérieur.

Envisageons les stratégies applicables, émotion par émotion, en utilisant certains des exercices de détente que vous connaissez déjà. Et ce chapitre propose deux techniques nouvelles.

Lorsque j'anime des ateliers sur les émotions, il y a toujours une personne pour faire remarquer : « Dans toutes ces émotions, une seule est positive : la joie. Les autres ne sont que perturbations... Ça n'est pas

de chance... » Je remercie souvent l'intervenant de sa remarque car elle me permet de requalifier très vite une croyance : non, les émotions ne sont pas des manifestations négatives. *Toutes sont nécessaires*. Si notre cerveau a jugé utile de les mettre en place, faisant de ces réactions des réflexes, au bout de millions d'années, c'est qu'elles ont un rôle dans notre survie. Les émotions nous protègent et nous équilibrent. Chacune d'elles a sa fonction. Mieux, leur répétition renforce nos expériences, et notre meilleure connaissance de nous-mêmes.

Mener une vie équilibrée ne consiste pas à lisser, voire contenir ou annuler toute émotion. Dans les années 1990, le psychiatre Édouard Zarifian² avait stigmatisé ces « nouvelles molécules du bonheur » qui amortissaient les émotions, berçant le patient dans une illusion de placidité : pas de réactions donc pas de déséquilibre. Ces médicaments ont leurs indications incontournables, mais pas pour tous, ni dans toutes les situations. Affronter un deuil, faire face à un licenciement, vivre une séparation... sont autant d'expériences hélas banales de notre vie – au sens où nous serons amenés à y être confrontés, comme n'importe qui. Certains les qualifient de « rites de passage ». Si dramatiques soient-elles, elles renferment une dimension constructive, qui nous aide à avancer. Je ne fais pas ici l'apologie de la souffrance, ni de la détresse psychique. Ces symptômes doivent pouvoir être soulagés. Mais je ne peux intégrer les événements, et les potentialiser, que si je les vis, si je laisse ces émotions me traverser, puis me quitter. J'en sors touchée mais apaisée, grandie, plus forte peut-être. Car si la mer était lisse comme de l'huile, pourquoi le bateau aurait-il un gouvernail ?

La peur : protection contre le danger

Je débute délibérément avec la peur, car de toutes les émotions, elle est la plus présente, et la plus pernicieuse. Souvent, elle ne dit pas

son nom, créant un sentiment chronique d'angoisse. Franklin Roosevelt disait : « Ce qu'il faut craindre, c'est la peur elle-même. » J'adhère à cette vision car la « peur d'avoir peur » est souvent plus vive et plus paralysante que ses fondements mêmes.

À quoi sert la peur ?

Elle constitue une protection contre le danger. L'espèce humaine aurait sûrement disparu de la surface de la Terre depuis bien longtemps si la peur ne nous avait empêchés de nous mettre en danger.

Ainsi, la peur du vide (le vertige) évite de prendre le risque de tomber (et de mourir). La peur de l'accident de voiture m'incite à conduire prudemment. Mais la notion de danger peut être perçue excessivement : toute remarque d'un supérieur ne contient pas un risque de licenciement ; une mauvaise note d'un enfant à un contrôle ne préjuge pas de son passage dans la classe supérieure. Il y a ici une erreur manifeste d'interprétation. Une exagération qui peut être entretenue par un manque de confiance, ou un problème d'estime de soi.

Quels ressentis physiques sont habituellement constatés ?

Accélération cardiaque, tremblements, tétanie, pâleur, suffocation ou difficultés à respirer, transpiration, maux de ventre... D'ailleurs, le langage populaire parle de façon fort avisée de « peur au ventre ».

Pensées et ruminations qui accompagnent la peur

Toutes pensées connotées de jugements, et qui envisagent le futur sous un jour sombre. « Ça ne va pas marcher, je n'y arriverai jamais, je ne suis pas à la hauteur, je ne le mérite pas, je vais me faire avoir, je vais échouer... »

Les comportements induits par la peur

Paralysies, inhibition, distanciation, dépréciation, autocritique, stratégies d'évitement (pour écarter le plus possible l'événement, la situation ou la personne redoutés).

Ce qu'il faut reconnaître

Le jugement négatif que je porte sur moi ; l'interprétation ou l'exagération que je mets en place...

Une émotion du futur

Dans le chapitre sur le temps, nous avons vu que la peur est une émotion « du futur ».

Elle est préventive et permet de s'organiser. Si une réunion (ou une présentation client) vous paraît impressionnante, la peur d'échouer (ou l'envie de réussir !) vous poussera à peaufiner tous vos éléments de présentation. Vous paraîtrez sûre de vous, à l'aise et – même si votre interlocuteur « n'achète pas votre projet » – vous en ressortirez confiante et grandie.

Mais si, pendant les deux semaines qui précèdent cet événement, vous ressassez votre défaite, ou doutez de convaincre ou même si vous vous réveillez la nuit en imaginant le pire... la peur distille son angoisse. Reconnaissez-le : c'est une pure perte d'énergie. Vous anéantissez vos chances et il y a fort à parier que le jour même les premières minutes de l'entretien vont vous mettre au comble du désarroi.

Car la peur par anticipation ne modifie pas l'événement : la réunion aura bel et bien lieu et vous ne pouvez en deviner l'issue. Ma grand-mère disait : « La peur n'évite pas le danger. » Et elle avait bien raison. En revanche, la peur modifie notre perception de ce danger, et nos ressentis. Ce raisonnement vaut aussi pour un examen médical : même s'il est désagréable, voire douloureux, nos appréhensions ajoutent un inconfort qui nous met au supplice.

Paradoxalement, lorsque vous êtes dans l'action, confrontée à l'événement anxiogène, la peur desserre son étai. Néanmoins elle vous

a usée pendant tout ce temps, accentuant votre stress et vos pensées négatives. Tout ça pour ça. Pour moi, c'est un peu comme pousser le chauffage à fond et laisser les fenêtres largement ouvertes : du pur gaspillage. Une attitude écologiquement incorrecte ! D'autant qu'il vous est facile, rétrospectivement, de constater qu'aucun de vos scénarios catastrophes ne s'est réalisé. La plupart du temps, vous vous êtes inquiétée à tort. Et quand bien même une issue funeste se serait dessinée, vous auriez trouvé sur l'instant des moyens d'y faire face.

Vous pouvez donc mettre de côté la peur pour mobiliser votre énergie au service de ce que vous voulez accomplir. Plus efficace, et moins fatigant !

Facile à dire, m'assenez-vous ? Essayez ! Ayez confiance, faites-vous confiance³ ! Mais pour cela, il faut avant toute chose dérouler votre peur jusqu'au bout. Car derrière une peur s'en cache souvent une autre, plus insidieuse – et parfois indicible. À nouveau, il vous faudra peut-être vous faire aider car ce fil d'Ariane prend parfois ses sources loin dans notre vie, ou dans notre enfance.

Ainsi la peur d'échouer dissimule la peur d'être jugée, qui masque la peur de décevoir, qui camoufle la peur de ne pas être à la hauteur, qui cache la peur d'être rejetée, etc.

Chez beaucoup de mes clientes – et peut-être vous reconnaîtrez-vous –, les peurs fondamentales sont, au final, la peur de ne plus être aimée et la peur de se retrouver seule.

Quelles techniques contre la peur ?

La plus évidente pour soulager le ventre qui se tord : la respiration abdominale ([chapitre 3](#)). Simple et salutaire dans de nombreuses circonstances.

Toutes celles qui vous recalent au présent, car tant qu'une catastrophe n'est pas arrivée, il est inutile d'y penser :

- se centrer pour se concentrer ;
- actes conscients ([chapitre 4](#)).

Des exercices pour se calmer rapidement : « Mon mot de calme » ([chapitre 1](#)) et pour gérer les pensées : « Des galets pour mes pensées » ([chapitre 3](#)).

Évadez-vous de temps à autre (par exemple le soir avant de vous endormir dans votre îlot de détente intérieur ([chapitre 3](#))).

Et dans ce chapitre, pratiquez « Ma collection personnelle d'émotions » pour mieux connaître vos peurs.

Dans le [chapitre 9](#) sur la confiance en soi, vous trouverez quelques exercices pour compléter cette liste en vous rassurant.

La tristesse : une parenthèse nécessaire

À quoi sert la tristesse ?

Quelqu'un m'a répondu un jour à cette question : « La tristesse sert à mieux ressentir ensuite la joie. » Cette jolie réponse montre bien les nuances vers lesquelles nous portent nos émotions – d'où l'intérêt de les vivre ! Ça n'est pas la seule fonction de la tristesse, qui est pour notre psychisme l'équivalent de l'hibernation pour les animaux : un temps indispensable pour se reconstituer. C'est tout le sens de l'expression « faire son deuil » : confrontés à un vide, un manque, une perte ou un abandon, il nous faut prendre le temps nécessaire pour accepter, comprendre et laisser passer. Non pas en niant les événements mais en les intégrant.

Une mise au point me semble indispensable pour distinguer une simple tristesse d'un état dépressif. La tristesse s'accompagne d'une humeur morose, d'une perte d'allant qui ne doivent être que transitoires. La dépression contient une dimension durable, irrépressible, que le simple réconfort ne dissipera pas. Toute inquiétude autour d'une personne anormalement triste doit toujours pousser à consulter, pour prendre l'avis d'un médecin.

Quels sont les ressentis physiques habituellement constatés ?

Chagrin, oppression, nœud à la gorge, impression d'étranglement, sensation de vide, perte d'énergie, variations d'humeur...

Pensées et ruminations qui accompagnent la tristesse

Sentiment de vide, de solitude, d'isolement ou d'incompréhension. L'impuissance et la révolte se télescopent. Remords et regrets alternent.

« Pourquoi ? Je ne m'en sortirai jamais, je n'ai pas eu de chance, je ne sais plus quoi faire, il n'y a plus d'issue... »

Les comportements induits par la tristesse

Repli sur soi accentué, apathie, isolement.

Ce qu'il faut reconnaître

Ce ne sera plus comme avant mais la vie continue.

Une émotion liée au passé

Au regard du temps qui passe, la tristesse est une émotion liée au passé. Nous revisitons des scènes, des échanges, des moments mal vécus. Nous laissons ces images envahir tout notre champ mental en regrettant de ne pas disposer d'une machine à remonter le temps pour récrire la scène. Une fois de plus, revisiter les événements ne les modifie pas. Ils sont là, et il faut faire avec. On peut aussi être tentée de s'enfermer dans un rôle de victime ou de malchanceuse, qui ne sont finalement que des costumes que nous acceptons d'endosser.

Quelles techniques contre la tristesse ?

Dissipez la sensation d'oppression en suivant une série de dix respirations thoraciques debout et/ou allongée ([chapitre 3](#)).

Pour se ressourcer et retrouver sa vitalité : « Mon îlot de détente intérieur » ou « Sur la plage abandonnée » ([chapitre 3](#)).

Pour décrocher pendant un temps les pensées les plus tristes :
« Laisser ses pensées au vestiaire » ([chapitre 4](#)).

Pour travailler le regard extérieur : « Ma pause méditative » ([chapitre 4](#)).

Si vous vous jugez impliquée dans ce qui vous arrive :
« Abandonner la culpabilité » ([chapitre 5](#)).

Et, dans ce chapitre, pratiquez « Les ballons des émotions pour évacuer la tristesse ».

La colère : défense d'aller plus loin

À quoi sert la colère ?

La colère exprime le fait que les limites sont dépassées. L'autre est allé « trop loin ». Il menace mes biens, mon territoire, ma personne, mes valeurs... Ce « trop loin » peut être objectif (il correspond à une réalité – par exemple, on a enfoncé l'aile de ma voiture) ou bien subjectif. Dans ce dernier cas, tout dépend où nous plaçons nos « limites », lesquelles sont variables d'un individu à l'autre selon son niveau d'exigences (par exemple, les chaussettes de votre mari traînent par terre : futile ou vital ?).

Quels ressentis physiques sont habituellement constatés ?

Bouillonnement intérieur, fourmillements dans les membres, pression, maux de ventre, bourdonnements d'oreilles, sensation de chaud...

Pensées et ruminations qui accompagnent la colère

Les pensées sont confuses, voire contradictoires, elles tournent à toute vitesse, obérant le discernement. « C'est injuste, je n'en peux plus,

je n'ai pas le choix, je ne peux rien faire, ça ne va pas se passer comme ça, je vais me venger... »

Les comportements induits par la colère

Agitation, impatience, irritabilité, tendance à l'accusation extérieure...

Ce qu'il faut reconnaître

Je subis une forme d'injustice.

Une forme d'injustice

Les enfants expriment bien plus facilement que les adultes la notion d'injustice :

« C'était la faute de mon frère, et c'est moi qui ai été puni... »

« Je ne l'ai pas fait exprès... »

« On m'a obligé à choisir cette option... »

« La prof nous a interrogés sur un sujet qui n'était pas au programme... »

« Je l'avais dit, mais personne ne m'a écouté – ou cru... »

L'injustice qui fonde la colère nous confronte à une réalité qui peut rarement être réparée, ce qui relèverait de la pensée magique et infantile. Je dois pourtant pouvoir la reconnaître et d'une certaine manière l'accepter pour la libérer.

Quelques applications condensées⁴ :

| Réalité / injustice | Pensée magique | Accepter / reconnaître |
|---|---|--|
| Je suis dans la liste des licenciés économiques. <i>Pourquoi moi ?</i> | Pourvu qu'ils me gardent quand même... | Ce n'est pas mon travail qui a justifié ce choix. Je ne peux rien y changer mais je suis capable de rebondir. |
| Ma collègue a eu une promotion, pas moi. <i>Je n'ai vraiment pas de chance.</i> | Ils vont se rendre compte qu'ils ont fait une erreur. | Je mets mieux en valeur ce que je sais faire, pour me faire remarquer la prochaine fois. |
| Ma belle-soeur critique l'éducation de mes enfants. <i>Pour qui se prend-elle, elle a vu les siens ?</i> | Me venger à la première occasion lavera cet affront. | Je prends conscience qu'elle crée une compétition entre elle et moi. Je n'ai pas besoin de me comparer à elle ni à d'autres. Je fais ce que je pense être juste. |
| On me découvre une maladie préoccupante. <i>Qu'est-ce que j'ai bien pu faire ?</i> | Si seulement elle pouvait disparaître ! | Je n'ai pas provoqué volontairement cette maladie, mais je peux mobiliser mon énergie pour faire réussir mon traitement. |
| Mon conjoint m'a quittée <i>Qu'est-ce qu'elle a de plus que moi, cette femme ?</i> | Il m'aime toujours, je veux le reconquérir à tout prix. | Notre histoire est arrivée à son terme. Je me sens libre pour m'engager dans une autre relation. |

L'injustice et la pensée magique entretiennent les pensées de type ruminations. On « refait le monde », sans fin.

Pour relativiser ma colère, je peux aussi tenter d'améliorer ce que je considère comme mes *limites objectives* ou *subjectives*.

Il est possible d'intervenir objectivement, en anticipant sur la réaction ou l'attitude de l'autre : je fais savoir ce que je veux (ou ce que je refuse), je pose un cadre. Je peux aussi préparer, anticiper les résultats : s'ils adviennent, il sera plus facile de les amortir. S'attendre à un possible licenciement, quand l'entreprise va déjà mal n'est pas de l'anxiété mal placée mais de la prudence. C'est l'inverse qui relèverait de l'insouciance.

Je peux travailler mes limites subjectives : en me confrontant aux opinions des autres, je peux relativiser mon niveau d'exigences (le [chapitre 7](#) vous aidera à voir plus clair sur ce point).

Il est également possible de limiter la colère dans le temps. Quand elle est sur le point d'éclater, mieux vaut tenter de maîtriser l'énergie négative qu'elle dégage, par exemple en pratiquant des respirations abdominales, ou apaisantes, pour faire tomber physiquement la pression.

Tenter de différer son comportement (et ses paroles blessantes) peut aussi être efficace, en proposant, sous le coup de la colère, de reporter une explication ultérieurement, à un moment où l'on sera plus posé, plus calme, plus dans son « Adulte⁵ ». Les échanges pourront se faire de manière dépassionnée. Car une forte colère entraîne presque inmanquablement une culpabilité amèrement ressentie. Observons au passage que la culpabilité mêle deux émotions : la *colère* (contre soi) et la *tristesse* (d'avoir mal agi, de penser que l'autre nous juge...).

La colère est une émotion qui nous reconnecte au passé, récent ou plus éloigné. Une colère récente peut tout aussi bien réactiver une colère ancienne qui lui ressemble.

Quelles techniques contre la colère ?

Le plus tôt possible, pratiquez des séries de dix respirations apaisantes ([chapitre 3](#)) pour contenir l'accumulation de pression. Videz la tension interne.

Les tensions-détentes ([chapitre 3](#)) améliorent les sensations physiques (bouillonnement, fourmillements...).

Récupérez en pratiquant quelques soirs dans la semaine la détente corporelle complète ([chapitre 2](#)).

Si vous êtes à nouveau confrontée au lieu, ou à la personne qui a déclenché votre colère, usez du mot de calme ([chapitre 1](#)).

Faites des pauses « indulgence avec vous-même » et de pure détente : « Sur la plage abandonnée » ([chapitre 3](#)) ou « Le nuage bleu » ([chapitre 5](#)).

Et dans ce chapitre, pratiquez « Les ballons des émotions » pour évacuer la colère.

La joie : je célèbre la vie

Pourquoi parler de la joie, c'est une émotion qui ne pose pas de problème ? Justement ! On oublie trop souvent de s'en remettre à la joie. Pour une fois, voilà une émotion que nous pouvons utiliser à notre profit, mobilisant toute l'énergie positive qui est en nous.

À quoi sert la joie ?

À se sentir vivante et pleinement connectée à nos cinq sens. Elle donne envie de continuer pour retrouver ces sensations. C'est presque une drogue personnelle, et totalement inoffensive. Et le jour où nous deviendrons accros à la joie, le monde aura une autre allure.

Quels ressentis physiques sont habituellement constatés ?

Jaillissement, clarté, montée intérieure, frissons, plaisir...

Pensées qui accompagnent la joie

Plénitude et évidence imprègnent notre mental. Notre horizon semble n'avoir aucune limite. L'euphorie gomme toute autre aspérité. Nous voyons la vie sous un jour positif.

« C'est formidable, fantastique, merveilleux, surprenant, beau, simple... »

Les comportements induits par la joie

Tout ce qui relève de la manifestation physique : bouger, sauter, rire, chanter, danser... Accompagné d'une envie de partager, ou de faire savoir.

Ce qu'il faut reconnaître

J'ai ma part dans ce qui m'arrive.

Une émotion vitale

Reconnaître la joie est indispensable, vital. Nous avons trop souvent tendance à sous-estimer – ou à relativiser – ce qui nous arrive de bien. Ne mettez pas un heureux hasard sur le seul coup de la chance. Vous y avez votre part. Félicitez-vous, encouragez-vous et même, récompensez-vous ! N'hésitez pas à remercier ceux qui vous ont aidée ou encouragée. Faites-le aussi pour d'autres : permettez-leur de vivre un peu de ce qui vous a été donné, pour transmettre la joie. Une épidémie qui fait du bien. La pensée bouddhiste regorge d'ouvrages simples qui appellent à la pratique de la joie, parcourez-les pour y trouver de quoi capitaliser cette émotion éminemment positive.

Quelles techniques pour la joie ?

Inspirez tout le bonheur du monde, avec quelques respirations abdominales ou thoraciques ([chapitre 3](#)). Rechargez-vous de cette énergie !

Embellissez votre îlot de détente intérieur ([chapitre 3](#)). Déposez-y ce qui vous rend joyeuse.

Méditez sur ce qui vous arrive ([chapitre 4](#)).

Et pratiquez dans ce chapitre ma collection personnelle d'émotions, pour ne perdre aucune de vos joies.

Quel lien établir entre émotions et stress ?

Hans Selye, le psychiatre découvreur du stress, a poursuivi ses travaux en relevant que le stress avait de la mémoire. Nous emportons dans notre subconscient les souvenirs des stress que nous avons vécus. Qu'elles aient été surmontées (générant un « bon » stress) ou subies (connotant un « mauvais » stress⁶), ces expériences sont associées à des émotions. La mémoire du stress signifie qu'à situation égale stress et émotions sont égaux. Nous capitalisons donc sur nos expériences stressantes pour forger nos propres émotions.

Ainsi, si l'examen du permis de conduire (auquel vous ne compreniez rien du tout) a été pour vous un calvaire (sensation de vide, humiliation, échecs répétés...), tout examen ultérieur – surtout dans un domaine que vous maîtrisez *a priori* mal – constituera par avance une angoisse (une peur).

Il est donc primordial de démonter toutes les émotions qui nous traversent (enfin, les principales) pour mieux nous connaître et prévenir des effets sournois.

J'ai ainsi certaines clientes qui se trouvent « incapables » de passer un oral quel qu'il soit : examen, échange avec une personne jugée dominante (supérieur, banquier, médecin), entretien de progression ou d'embauche...

Une émotion peut créer un stress, si j'estime que le changement auquel je suis confrontée présente un danger ou une menace.

Un stress mal géré embarque avec lui des émotions qui se déposent dans mon subconscient et se répercuteront sur mes actions ultérieures.

Les inconvénients des émotions rentrées : les maladies psychosomatiques

« Chez nous, on ne montre pas ses émotions. » J'ai entendu cette conviction à de nombreuses reprises, assenée par des personnes qui étaient très fières de contenir ces mouvements internes, mais qui présentaient tous les signes physiques d'une saturation impossible à maîtriser, et qui avaient choisi pour elles un autre mode d'expression : maux de ventre, eczéma, troubles du sommeil...

Elles ne faisaient aucun lien entre les deux aspects et ne comprenaient pas pourquoi ces maladies gastriques ou de peau ne disparaissaient pas, malgré les traitements médicaux. La plupart du temps, ces personnalités sous contrôle me sont adressées par leur médecin généraliste qui soupçonne une dimension psychosomatique

des troubles et leur enjoint d'apprendre à lâcher prise. On ne parle plus aujourd'hui de maladies psychosomatiques, mais de *malades psychosomatiques* : des personnes qui vont traduire de manière physique (dans le *soma*) des conflits intra-psychiques.

En l'absence de toute lésion anatomique ou anomalie physiologique, aucun diagnostic ne peut justifier les troubles. L'explication est ailleurs, et chaque histoire reste personnelle.

Pour mieux comprendre cette logique que le corps (physique et psychique) a mise en place pour sa survie, son équilibre, utilisons une image simple.

Représentons-nous le centre cérébral des émotions – le système limbique – comme une Cocotte-Minute. Nul besoin d'être polytechnicien pour réaliser que l'accumulation des ressentis et des pensées (généralement négatives) crée une activité soutenue, une pression intense. Or l'émotion (*ex-movere*) est un mouvement qui doit *s'exprimer*, c'est-à-dire aller vers l'*extérieur*. Ainsi, l'expression naturelle de la tristesse est le chagrin, l'expression de la joie réside dans les cris ou les mouvements, l'expression de la colère dans le haussement du ton ou la fureur, l'expression de la peur dans des tremblements ou des pleurs...

Pour une personne qui refuse ce mode d'expression, il reste la verbalisation : je traduis en mots le déséquilibre qui m'anime. Je peux le faire auprès de mon conjoint, de ma meilleure amie, de mon médecin, de mon psy... Dire l'émotion l'extériorise.

Quant à celles qui contiennent, elles s'exposent à des troubles que leur corps va installer, par compensation. Lorsque la Cocotte-Minute est au bord de l'explosion (de la désintégration psychique), elle va trouver d'elle-même une porte de sortie. Le système limbique (la cocotte sous pression) influence notre système nerveux autonome (les nerfs, véritables câbles qui renvoient les informations du cerveau jusqu'aux organes et muscles, et inversement) et notre système endocrinien.

Via ces câbles, la saturation va se décharger, s'évacuer et solliciter négativement une partie de notre corps qui va commencer à dysfonctionner. Le conflit émotionnel s'est exprimé par des manifestations physiques : le corps parle, il somatise⁷. Et nous ne somatisons pas tous de la même façon. En fonction de notre hérédité, de notre terrain, de nos antécédents ou fragilités, la somatisation va prendre des formes variées : psoriasis, asthme, gastrite ou ulcère, allergies, quintes de toux...

J'insiste sur le fait que tous ces troubles ne sont pas psychosomatiques mais ils *peuvent* l'être. D'où la nécessité absolue de la consultation médicale de première intention, même si l'on soupçonne une origine émotionnelle. Seul un médecin peut valider l'origine psychosomatique d'une maladie.

Besoin de me faire aider. Vers qui me tourner ?

En cherchant à faire tomber les écueils émotionnels, vous verrez peut-être se dresser d'autres obstacles, qui prennent racine dans votre histoire. Seul un professionnel de la relation d'aide peut vous accompagner pour dénouer ces fils entremêlés. Parmi tous les « psys », lequel choisir ? Quelques repères...

Le psychiatre est un médecin, spécialisé en psychiatrie. Professionnel du cerveau, c'est aussi un expert de la relation humaine. Il exerce en libéral ou en milieu hospitalier. Il est habilité à prescrire des médicaments, et vous conseillera un traitement médicamenteux uniquement s'il le juge nécessaire à votre état de santé. Comme tout médecin spécialiste, ses honoraires sont remboursés, en fonction de son taux de conventionnement.

Le psychologue est un professionnel titulaire d'un diplôme universitaire de troisième cycle (doctorat en psychologie) spécialisé selon sa pratique : psychologue clinicien, du travail, comportementaliste... Il n'est pas médecin, donc ne prescrit pas. Seul, ou dans le cadre d'un travail d'équipe, il effectue des bilans psychologiques, et peut conduire des psychothérapies. Ses honoraires ne sont pas remboursés.

Le psychanalyste est un professionnel, médecin ou non, qui s'est formé dans une école psychanalytique. Il en existe de multiples courants, inspirés des théoriciens de la psychanalyse : Freud, Jung, Lacan... Il a été lui-même en psychanalyse pendant plusieurs années. C'est le spécialiste de l'inconscient, qu'il aide à décoder par la libre parole, les associations d'idées, l'analyse des rêves, les lapsus et autres actes manqués. Il conduit des cures psychanalytiques, dont il définit au préalable le cadre (nombre de séances, fréquence...). Seuls les psychiatres psychanalystes peuvent prescrire.

Notons que l'usage veut que les séances (non remboursées, si non médecin) soient réglées en espèces.

Le psychothérapeute a un profil aux contours plus flous. Malgré des essais répétés de réglementation, la profession de psychothérapeute n'est régie en France par aucune loi. Des psychiatres, comme des psychologues ou des psychanalystes peuvent avoir complété leur cursus par une formation à différentes psychothérapies : analytique, systémique, cognitivo-comportementale... Mais n'importe qui peut le faire également. Cela ne préjuge pas de la qualité de la psychothérapie. Il est important de vérifier la formation du praticien, son expérience, son « sérieux ». Inutile de rappeler que ce domaine expose à de nombreux charlatans. Renseignez-vous, posez des questions !

DES ÉMOTIONS AUX SENTIMENTS, TOUTE UNE NUANCE DE COULEURS

Vous ne vous sentez peut-être pas concernée par ces émotions brutes, mais constatez d'autres tendances qui perdurent. Vous passez parfois par la culpabilité, ou la honte, ressentez des petites angoisses, vous vous jugez intolérante, ou impatiente ou irritable...

Ce ne sont que des variations de ces émotions de base.

- Soit les émotions sont diluées : c'est le cas de l'angoisse (qui n'est autre qu'une forme de peur), ou de l'agacement (une variante supportable de la colère).
- Soit elles se mêlent dans une palette de sentiments. Par exemple la honte contient une part de colère (contre soi, contre les autres) et de la peur (du regard ou du jugement des autres, voire du rejet).

N'omettez jamais de démonter ces sentiments, pour retrouver les émotions qui les animent. Il faut, dès lors, les traiter séparément.

Voici deux nouvelles techniques pour évacuer naturellement ces émotions.

Technique : *Les ballons des émotions*

Durée : 10 à 15 minutes

Indications : évacuer les principales émotions

Protocole :

- Allongée, concentrez-vous quelques instants sur votre respiration, en alternant 5 respirations abdominales, puis 5 respirations thoraciques. Insistez sur le thorax si la pression perdure.
- Imaginez-vous étendue sur le sable. Ressentez le poids de votre corps, dans ses différents points d'appui, de la tête jusqu'aux talons.
- À l'aide d'un coquillage imaginaire, tracez votre silhouette sur le sol. Relâchez tous les muscles, articulations, tendons... Laissez-vous porter par la détente.
- Visualisez un endroit à la campagne. Voyez-vous debout, au milieu d'un champ de blé qui ondule sous le vent. Vous ressentez la quiétude autour de vous, vous respirez tranquillement.
- Debout dans ce champ, vous plongez votre main dans votre poche pour en ressortir un ballon de baudruche de couleur rouge (si vous souhaitez évacuer la colère).
- Gonflez ce ballon, en soufflant à l'intérieur toutes vos colères (faites en même temps avec votre bouche le geste de souffler). À chaque expiration, soufflez bien, et sentez-vous projeter l'émotion de la colère à l'intérieur du ballon, qui grossit. L'air passe entre vos

lèvres et vous voyez défiler ainsi tout ce qui a provoqué ou amplifié votre colère.

— Continuez, jusqu'à sentir les parois du ballon, tendues sous vos doigts. Toute votre colère est là, emprisonnée. Sentez que l'énergie de la colère s'épuise. Chaque expiration en élimine un peu plus. Vous la accompagnez dehors, vous l'enfermez dans le ballon.

— Puis vous fermez le ballon d'un nœud solide. Soupesez-le. Puis soulevez-le de vos deux mains et envoyez-le vers le ciel.

— Contemplez le ballon qui s'élève, porté par le vent. Il s'éloigne et vous le suivez des yeux, jusqu'à ce qu'il devienne un point minuscule dans le ciel.

— Respirez la légèreté, en savourant cet instant de libération. Vous vous sentez apaisée.

— Prenez dans votre poche un autre ballon, si nécessaire. Vert pour votre peur ou bien blanc pour votre tristesse. Procédez de même, en expirant toutes ces émotions, l'une après l'autre. Chaque fois que vous lâchez un ballon vers le ciel, il s'éloigne de vous, prend de la distance, part vivre sa vie, ailleurs.

— Terminez en potentialisant la sensation de liberté, en prenant conscience de tout ce que vous avez « lâché » et c'est avec l'esprit léger que vous pouvez retourner à vos activités habituelles, en ramenant progressivement votre corps vers la pleine vigilance.

Conseil : Cet exercice constitue une voie d'évacuation possible, lorsqu'on a atteint le point de saturation. Je le recommande plutôt le soir, pour décharger les tensions de la journée et préserver la qualité du sommeil.

Si vous êtes familière des émotions, si vous vivez avec l'impression qu'elles vous accompagnent – ou vous précèdent – en toutes circonstances, ce deuxième exercice vous permettra de mieux les connaître, de mieux vous connaître.

Technique : *Ma collection personnelle d'émotions*

Durée : 10 minutes

Indications : prendre conscience de son vécu émotionnel

Protocole :

— Je vous conseille de vous allonger, et de choisir la phase de détente qui correspond le mieux à votre état d'esprit (mot de calme, détente corporelle complète, respirations apaisantes...).

— Imaginez-vous tranquillement assise devant une table, vos mains posées devant vous, vos deux pieds à plat sur le sol. Disposez face à vous quatre boîtes archives de couleur. La première, rouge, porte l'étiquette « colère », la deuxième, bleue, porte l'étiquette « peur », la troisième, blanche, porte l'étiquette « tristesse » et la dernière, jaune, porte l'étiquette « joie ».

— Laissez votre esprit s'évader, comme un papillon léger. Parcourez en pensée la journée de la veille, à la recherche des émotions que vous avez vécues.

— Dès que vous identifiez une émotion (seule ou cachée par un sentiment), soulevez le couvercle de la boîte colorée qui lui correspond et mettez-la à l'intérieur.

— Remontez ainsi jusqu'au week-end précédent. Triez, rangez, classez les émotions.

— Vous constaterez peut-être que certaines émotions se ressemblent. Pour d'autres, la boîte semblait déjà pleine. Pour d'autres encore, la boîte déborde (dans ce cas, imaginez que d'un coup de baguette magique, elle change de taille).

— Toujours assise à votre table, observez vos boîtes. Considérez vos émotions. Qu'ont-elles à vous apprendre ? Avez-vous envie de leur parler ?

— Une fois ce tri fait, simplement et sans jugements, prenez le temps de revenir à vos activités habituelles.

Conseil : Dès la fin de cette technique, notez dans votre cahier de découverte de soi vos impressions, réflexions, remarques...

À ce stade, vous avez franchi une étape importante en connaissant mieux vos émotions. Votre approche d'un grand nombre de situations personnelles, professionnelles ou familiales va certainement évoluer. Évitez donc de vous remettre la pression, dans des circonstances inadaptées.

Considérons votre manière d'aborder vos exigences.

1. Marie-France Muller, *Osez vous affirmer*, Jouvence, 2003.

2. *Des paradis plein la tête*, Odile Jacob, 1994.

3. Le [chapitre 9](#) vous aidera à envisager comment.

4. Nous supposons ici que vous avez épuisé tous les recours possibles...

5. Écrit avec une majuscule, l'Adulte évoque un état de notre personnalité, tel que défini en analyse transactionnelle – une « grille de lecture des relations humaines » inventée par le psychiatre Éric Berne.

6. Que les anglophones appellent *di-stress* : détresse.

7. Les partisans du décodage biologique traduisent le terme « maladie » par « le mal a dit ».



Lorsqu'on comprend sa culpabilité, qu'on appréhende mieux ses émotions, on parvient à canaliser bon nombre de situations déstabilisantes. Et, pour la plupart, transitoires. La colère qui nous traverse, la culpabilité qui nous taraude s'estompent avec le temps, pour peu que l'on accepte de les lâcher et d'y travailler. Et si nous les avons bien analysées, nous nous connaissons mieux et parvenons à anticiper, la fois suivante, sur nos pensées et réactions. Au pire, nous pouvons maîtriser leurs conséquences.

Il en va tout autrement pour les exigences – et comme nous le verrons plus loin, pour la reconnaissance ou pour la confiance en soi. Il ne s'agit plus d'états transitoires mais de tendances lourdes, dont il faudrait se débarrasser. Ainsi, certaines personnes ont beaucoup d'exigences, d'autres non. Cela relèverait donc davantage du tempérament, voire de la prédisposition.

Cela passerait pour un euphémisme d'affirmer que les femmes ont toujours tendance à trop en faire. D'ailleurs dans la bouche de beaucoup d'hommes, si les femmes sont exigeantes, c'est parce qu'elles en demandent toujours trop. Elles sont « difficiles » et ne sont jamais satisfaites de ce qu'elles obtiennent. Les intéressées protestent

souvent : non elles n'en veulent pas trop, elles veulent tout, et que ce soit bien !

Cette opposition peut entretenir la guerre des sexes pendant plusieurs siècles encore...

Il est possible de nuancer ce point de vue. Je reconnais que les femmes sont plus exigeantes que les hommes, mais leur exigence est une contrainte supplémentaire qu'elles s'imposent. Un hold-up quotidien auquel elles donnent leur consentement.

Pour l'illustrer, l'exemple de Clara résume le mieux ce piège.

Pour en finir avec Madame Plus

Clara a la cinquantaine dynamique. En arrivant un jour pour une séance de relaxation, elle s'est écroulée : « J'en ai marre d'être Madame Plus ! » Cet aveu avait dû lui coûter, mais elle était littéralement au bout du rouleau : elle travaillait quinze heures par jour, grignotait sur son sommeil, mangeait quand elle en avait le temps, courait d'une activité familiale à un rendez-vous client, et son dos lui faisait de plus en plus mal. Elle était arrivée à ce stade progressivement, presque sournoisement, en se laissant happer par tout ce qui survenait et qu'elle acceptait de faire : la recherche d'un studio pour son fils étudiant, l'aide à une tante devenue grabataire, la comptabilité de son mari et son propre métier de consultante. Sans compter une amie en instance de divorce qu'elle soutenait moralement, et avec laquelle elle s'imposait de déjeuner une fois par semaine. Sa santé était chancelante et son médecin avait été clair : « Relativisez, il faut absolument que vous lâchiez prise. » « Impossible, me rétorqua-t-elle. Si je lâche quelque chose, tout s'écroule. Ils comptent tous sur moi... » Et Clara continuait de souffrir.

Le paradoxe n'était pas tant dans l'accumulation des activités qu'elle s'imposait que dans la précision qu'elle mettait pour chacune d'elles. Tout devait être fait à temps, parfait jusque dans les moindres

détails. D'ailleurs elle se faisait accompagner par une équipe de professionnels : coach de temps, ostéopathe, diététicienne... et moi-même l'aidions à tenir le coup et à aborder ses obligations de manière optimisée, pour ne pas dire standardisée.

Comme pour Clara, on constate habituellement que deux types d'exigences se manifestent chez bon nombre de femmes :

- Un excès dans les activités : ces marathoniennes du quotidien sont des *hyperactives* qui mènent une course effrénée contre le temps pour y faire entrer le maximum d'occupations. Elles veulent faire les choses vite, bien et à temps, c'est-à-dire dans le délai qu'elles se sont virtuellement imparti, ou celui qu'elles ont accepté. De ce fait, elles n'acceptent ni de se poser, ni de s'arrêter, pensant qu'il y a toujours « quelque chose à faire ». Elles ont pour idéal Shiva, « la déesse aux douze bras », capable de faire plusieurs choses en même temps.

Leur travers : elles prennent trop d'engagements, acceptent trop de responsabilités et préféreraient être passées par les armes plutôt que de renoncer ou d'échouer. Ce serait avouer qu'elles « n'y arrivent pas ». En bonnes petites filles, elles s'astreignent à respecter sans faillir tous leurs engagements. Elles s'épuisent.

- Un excès dans le résultat : ce sont des *hyper-perfectionnistes* qui apportent un soin jaloux dans toutes leurs réalisations, ne s'arrêtant que lorsqu'elles estiment (et la barre est haute) que la qualité obtenue est suffisante. Elles ont un système de valeurs personnel, un niveau de qualité démesuré, une ligne de conduite qu'elles tiennent coûte que coûte et qu'elles imposent aux autres. Obsédées par le détail, elles veulent ce qu'il y a de mieux, et pour l'obtenir (pour elles ou leur entourage), elles approfondissent, complètement sans relâche... Elles prennent le maximum d'avis pour être sûres de leurs actions et de leurs choix.

Leur travers : mues par l'insatisfaction, elles ne peuvent jamais s'arrêter de parfaire, vérifier, contrôler... Elles critiquent beaucoup et

jugent (en fonction de leurs propres exigences). Elles sont épuisantes.

Posez-vous la question pour vous-même : vous jugez-vous plutôt hyperactive ou hyper-perfectionniste ?

À quel niveau placer la barre ?

Cette question est au cœur des difficultés que rencontrent les femmes trop exigeantes. Faire, oui, mais jusqu'où ? Comment considérer la limite, quand on vit avec la sensation que ça n'est « jamais assez » ?

Nonobstant leur apparente fragilité, les femmes ont une résistance qui les pousse à aller jusqu'au bout de leurs capacités physiques et surtout psychiques. Elles ont aussi la facilité de « voir et penser » à tout, anticipant même d'éventuels revers... et s'y adaptant. Leur investissement les engage parfois jusqu'à l'épuisement. Lorsque survient cette saturation, ce « ras-le-bol », leur motivation comme leur moral sont largement entamés, dans la conviction qu'elles ont raté quelque chose. Et que c'est leur faute.

Valérie témoigne : « Mon mari ne s'occupe pas des enfants comme moi. Je fais réviser notre fils jusqu'à ce qu'il sache sa leçon par cœur. Lui se contente de l'interroger, sans lui faire appliquer aucun exercice. Marc est perdu et il a eu une moins bonne note en français car il n'avait pas préparé avec moi. »

Marie-Hélène déclare : « Je veux que mes enfants mangent de manière équilibrée. Je veille à ce qu'ils aient des légumes à tous les repas. Quand je m'aperçois que la nounou leur fait des pâtes ou de la purée à tour de bras, cela m'agace. Je le lui ai déjà dit, mais elle n'en tient pas compte. Le pire, c'est que mes enfants aiment ça. Finalement, c'est toujours moi qui ai tort... »

Nathalie confesse : « Je m'occupe du plus gros client de l'agence de voyages où je travaille. Il a l'habitude que je lui organise des séjours sans aucun souci pour lui, vérifiés dans le moindre détail. Mon

assistante est beaucoup moins pointilleuse et elle laisse passer pas mal de petites erreurs. Je dois tout reprendre derrière elle, je ne peux pas lui faire confiance. »

Muriel : « Si on me l'a demandé pour le lundi, je ne peux pas le rendre le mardi, même s'il y a eu un problème. C'est une question de principe ! »

Comment s'en sortir, sans avoir l'impression de démériter ? Car si l'on place la barre trop haut, c'est bien pour se rassurer sur notre capacité à être à la hauteur.

Une première évidence : chaque action de notre vie devrait être appréhendée au plus juste de la réalité, c'est-à-dire au niveau du résultat pouvant être obtenu par 80 % des gens. Là est le normal, le « suffisant ». Vouloir obtenir les 20 % d'exceptionnel relève de l'utopie, ou de l'orgueil, voire de la déraison.

Lorsque vous consacrez toute votre énergie à atteindre systématiquement les 20 % supplémentaires (ou même au-delà !), il est temps d'apprendre à faire des choix et à relativiser vos exigences. Non, la qualité de votre travail ne s'en ressentira pas, ni votre statut de maman, encore moins votre identité. Mais vous vous sentirez incontestablement mieux. Car toutes ces exigences que vous imposez sont autant d'obstacles pour vous et votre entourage – et des facteurs supplémentaires de stress.

Pour relativiser vos exigences, deux premières pistes :

Solution n°1: atténuation de mes risques

Avant d'entreprendre toute action qui m'implique directement, avant de prendre le moindre engagement, je peux m'interroger :

— Suis-je capable de le faire (ou d'obtenir un résultat) dans un temps raisonnable et avec un niveau de qualité suffisant ?

Si vous pressentez que ça n'est pas le cas, mieux vaut renoncer, ou différer dans le temps, ou déléguer...

— Si je ne parviens pas au résultat que je m'impose, me sentirai-je en difficulté ?

Sur quels points suis-je prête à transiger ? Puis-je concevoir des stratégies alternatives ?

En imaginant tout de suite des plans B, vous admettez que vos exigences ne sont pas définitives. Il existe d'autres voies possibles. C'est une approche « gagnant-gagnant » (pour parler comme les coachs !).

Quelques exemples de plans B :

— Je cherche le canapé de mes rêves, j'ai déjà écumé une bonne douzaine de magasins.

Plan B : Si je n'ai pas trouvé exactement ce que je veux à Noël, j'achète celui qui me plaît le plus et je le « customise » d'une touche personnelle.

— Je veux finir le dossier Dugommier pour demain matin.

Plan B : Si je me sens trop fatiguée, je peux déjà présenter une version bien aboutie (que je baptiserai pompeusement « rapport d'étape ») et je finalise dans les vingt-quatre heures un document parfait (à mon goût).

— Je veux obtenir ce poste que je mérite (ou cette augmentation qui couronne un an d'investissement personnel sans compter).

Plan B : Si mon patron refuse, je négocie une autre « récompense » : huit jours de vacances supplémentaires ou une prime exceptionnelle...

Solution n° 2: audit investissement/résultat

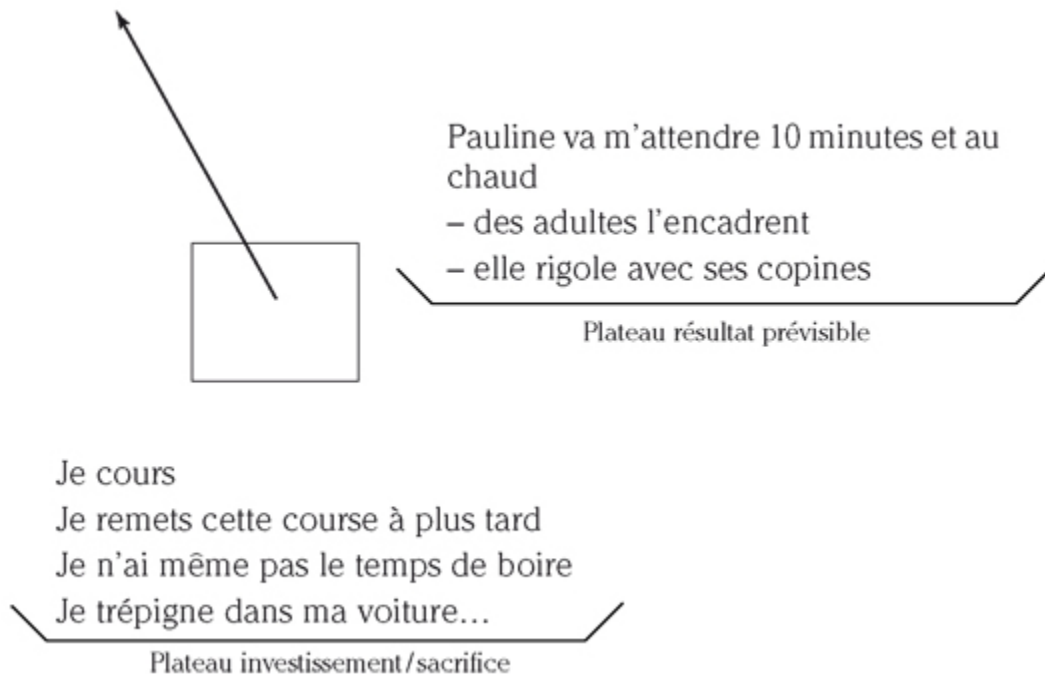
Pesez sur les plateaux d'une balance imaginaire :

— d'une part, l'investissement que vous allez fournir (en temps, en énergie, en fatigue, en déplacements...) ou les sacrifices que vous allez consentir ;

— d'autre part, le résultat attendu.

Parfois, l'investissement que nous consacrons est manifestement disproportionné au résultat prévisible.

Exemple : Je ne peux pas imaginer arriver en retard pour aller chercher ma fille à la danse.



Une difficulté pour soi et l'entourage

Être trop exigeante nous expose à une propension inévitable : l'hyper-contrôle. Certaines femmes veulent tout contrôler : elles ont ainsi l'assurance que tout passe par elles et qu'elles maîtrisent chaque donnée. Ce qui est une utopie. Aussi, dès qu'un imprévu survient, ou qu'un élément leur échappe (l'avis de l'autre, par exemple), elles sont abattues par une situation devenue insoutenable.

Cécile en est un bon exemple. Perfectionniste jusqu'au bout des ongles, informée des dernières tendances en matière de santé, elle aborde sa première grossesse avec beaucoup de certitudes. Elle s'est forgé sa ligne de conduite : elle veut accoucher le plus naturellement possible. Elle m'énumère son cahier des charges de parturiente : pas de péridurale, pas d'épisiotomie, aucune perfusion. Elle me somme de lui enseigner une gestion maîtrisée de la douleur. Je lui conseille au passage de se rapprocher d'une sage-femme pouvant l'accompagner de

façon sûre pour accoucher à domicile, ce qui est de plus en plus fréquent. Dans ce contexte, la médicalisation sera réduite à son minimum. Cécile proteste : elle s'est inscrite dans une maternité ultra-sécurisée, avec un nombre record d'accouchements par an. Elle veut mettre son enfant au monde sainement, et être certaine en même temps que tout soit fait pour que son bébé soit en bonne santé. Je souris en lui avouant qu'il est peu probable qu'une sage-femme – ou un obstétricien – accède à toutes ses demandes. Le déroulement de l'accouchement justifiera tel ou tel acte, si sa santé ou celle de son bébé l'exige. Je l'incite à relâcher son contrôle car à l'évidence, elle ne pourra l'exercer sur le personnel médical. Elle se sent d'ailleurs frustrée d'être considérée comme une patiente, autant dire un objet.

Tout au long de sa grossesse, il m'a été extrêmement difficile de la convaincre de « laisser faire » et de se consacrer à son rôle actif de maman. Ses soupçons ont augmenté son angoisse. Elle était peu dans son corps – le lieu idéal pour communiquer avec son enfant – et beaucoup dans sa tête, tiraillée par ses questions. Le jour de son accouchement, le premier élément qui se mit en travers de son programme bien établi la bouleversa : le travail, pourtant bien engagé, s'arrêta pendant plusieurs heures. Paniquée, elle ne put « rentrer en elle » pour calmer son angoisse et retrouver son équilibre. La suite s'enchaîna inexorablement. Les contractions s'éternisant, on lui proposa une péridurale pour soulager la douleur car elle était épuisée, et une perfusion pour accélérer le travail. Tétanisée, elle subit toutes ces interventions comme autant d'agressions. Elle accoucha finalement par césarienne, avec la culpabilité de n'avoir pas su faire. Heureusement, il me fut possible de retravailler avec elle cet épisode douloureux pour en libérer tous les aspects critiques.

Je fais à ce stade une différence entre le *contrôle* et la *maîtrise*.

Le contrôle marche avec la volonté et relève de la toute-puissance : je veux avoir une action sur tout et sur tous. Le contrôle est souvent exercé par des femmes intolérantes à la frustration, qui veulent tout

obtenir, tout de suite et sans qu'on leur fasse obstacle (mais au prix d'efforts). C'est manifestement une illusion.

La maîtrise relève de la pratique. Elle suppose de manipuler avec aisance les capacités qui sont les nôtres. La maîtrise appartient à des femmes qui se connaissent bien et s'évaluent avec réalisme. Elle apporte de l'équilibre.

Un exemple ? Imaginez un violoniste. Il s'entraîne à pratiquer son instrument, fait ses gammes, répète inlassablement... C'est au bout de plusieurs années de cet entraînement qu'il maîtrise enfin son instrument. Celui-ci produit des mélodies, des sons enchanteurs – chose encore impossible quelques semaines auparavant. C'est l'accord (pour ne pas dire l'osmose) entre le violoniste et son instrument qui fait naître la musique. Mais jamais le musicien ne pourra contrôler son violon. Ce qui consisterait à se planter devant lui en disant : « Joue ! »

Lorsqu'on est trop exigeante pour soi-même, on crée artificiellement (c'est-à-dire en dehors de toute réalité) une pression supplémentaire. Ce ne sont pas les circonstances qui génèrent cette pression, mais bien l'excès que nous y mettons, autant dire notre système de valeurs. Nous fournissons aussi bien des occasions à nos autres perturbateurs de nous envahir. Car cette pression est sous-tendue par la *peur* (d'échouer, de ne pas être à la hauteur, de manquer de temps...), la *colère* (contre les autres qui ne font rien, ne nous comprennent pas, ni ne nous soutiennent), voire la *culpabilité* si nous ne sommes pas arrivées au niveau (exorbitant) que nous nous sommes fixé. Je vous renvoie, pour creuser ces éléments, aux chapitres précédents !

Une femme trop exigeante s'engage inexorablement sur un chemin fait d'insatisfactions. Mieux, elle entretient un sentiment d'imperfection qui atteint l'estime qu'elle se porte. On peut d'ailleurs s'interroger sur cette motivation...

De façon quasi inévitable, les hyperactives ou hyper-perfectionnistes le sont aussi pour les autres. Leur entourage professionnel, familial,

amical pâtit de leur caractère en acier inoxydable (il faut au moins ça pour durer). Leur système de valeurs très élevé les confronte à un jugement permanent, plutôt enrichi de critiques.

Quelques témoignages...

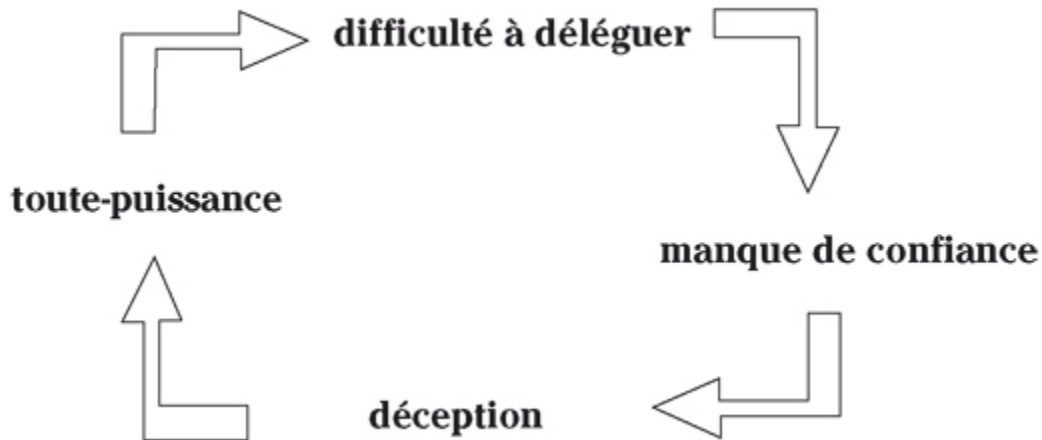
- Sylvie trouve que son mari est un bon bricoleur, mais elle critique souvent son travail, pas assez fini à son goût.
- Mélanie reproche à son assistante de ne pas faire « aussi bien qu'elle ».
- Muriel déplore que sa fille « ne travaille pas assez » : elle est la troisième de la classe alors qu'elle pourrait être largement première.
- Anne-Marie ne veut plus aller faire les courses : les autres sont trop lents.
- Martine prépare le mariage de sa fille. Elle se heurte souvent à elle car elle veut que tout soit parfait.

Ce qui saute aux yeux dans ces comportements, c'est la projection. Ces personnes trop exigeantes tendent un miroir aux autres pour qu'ils leur renvoient la même image, la même attitude que la leur. Ce qui reviendrait à habiter un monde fait uniquement de perfection !

Doutant des capacités des autres (ces « non-elles ») à accomplir aussi bien, ou aussi vite, les femmes exigeantes ont du mal à déléguer, s'estimant seules compétentes – autant dire irremplaçables ! Ce qui fait naître rapidement un parfum de suspicion qui pourrit l'atmosphère. Elles en viennent à manquer de confiance dans les autres. Elles vérifient en douce. Et même si ces doutes n'apparaissent pas d'emblée, la réalité rattrape vite la fiction : pour peu qu'une personne les déçoive, c'en est fini du peu de crédit qu'elles leur accordaient.

C'est compter sans la réaction de leur entourage, lassé de leurs remarques, exigences, questions, recherches et critiques incessantes. Les autres décrochent vite, à défaut de pouvoir décrocher la lune ! La

femme exigeante se retrouve souvent seule, isolée, incomprise. Ce qui renforce son sentiment de toute-puissance : elle est la seule – et l'unique – à avoir réellement la situation bien en main.



Transformer les échecs en réussites, une gymnastique positive

Je peux témoigner que toutes les femmes « à exigences » sont tendues par une peur : celle de l'échec. Une femme exigeante ne supporte pas l'échec. Elle met toute son énergie à l'éviter, elle ne peut d'ailleurs même pas le concevoir.

L'échec – ou toute circonstance assimilée comme telle – la met au comble du désarroi, persuadée qu'il était possible de faire autrement – c'est-à-dire encore mieux. L'échec peut potentiellement augmenter les exigences !

Il devient urgent d'apprendre à aborder l'échec d'une façon positive.

Affronter le concept même d'échec (ou de non-résultat, ou de retard), c'est effectuer un pas important vers le lâcher-prise.

Vous pouvez tenter l'une ou l'autre de ces solutions :

Solution n°1: faire de chaque échec une expérience

Pour moi, chaque expérience de la vie vaut pour ce qu'elle nous enseigne. Elle peut être utilisée pour m'aider à avancer, à comprendre, à m'améliorer. Elle est porteuse d'une leçon de vie secondaire et parfois inattendue. C'est tout l'intérêt de la pensée positive : non pas un optimisme béat mais un véritable discernement.

La meilleure stratégie est de prendre le temps de se poser après un échec pour s'interroger : Qu'ai-je à apprendre ? Qu'est-ce que j'ai fait de bien ? Quelles sont les expériences que j'en tire ?

On peut consigner ses réflexions sur son cahier de découverte de soi, pour pouvoir les relire ensuite et capitaliser sur ces leçons. Lorsque je procède ainsi, j'apprends sur moi, sur les autres, sur mes relations, bref, sur la vie. Ce qui me permet, la fois suivante, d'avancer en connaissance de cause, comme « éclairée ». L'échec ne fait plus peur. Il est acceptable, maîtrisable... et positif !

Solution n°2: se confronter volontairement à des petits échecs

La meilleure façon de braver une peur est de l'affronter... toutes proportions gardées.

Je vous invite à vous confronter à de petits échecs, mieux – à les créer ! J'en entends déjà certaines tousser...

En affrontant des échecs attendus (puisque c'est vous qui allez les décider, volontairement), vous allez comprendre deux choses :

- il est possible d'échouer ;
- les conséquences d'un échec ne sont pas si terribles que ça.

Entraînez-vous en introduisant quelques-uns de ces échecs miniatures dans votre vie :

- invitez des amis à dîner et faites volontairement brûler un plat : observez leurs réactions (la plupart de temps, amusées) ;
- oubliez d'aller à un rendez-vous, et ne vous excusez qu'après ;
- faites volontairement une erreur dans un numéro de téléphone et engagez une conversation avec un inconnu en « faisant

- comme si » c'était votre ami ;
- partez de chez vous en laissant les clefs et comptez sur les autres (votre voisin, le gardien...) pour vous secourir ;
 - achetez un vêtement qui ne vous va pas du tout et notez les remarques de vos proches...

Connaître ses limites, oser dire non

Lorsqu'on place la barre à un certain niveau d'exigences, cela suppose de tenir compte de ses propres limites. Or souvent, c'est par ignorance que nous repoussons cette barre toujours plus haut. Dans le secret espoir que sa chute indique le seuil qu'il ne fallait justement pas dépasser.

Les femmes exigeantes ont tendance à tout accepter, puisqu'elles sont persuadées qu'elles peuvent tout faire. Ce n'est que lorsqu'un pan de leur vie s'écroule qu'elles doivent bien constater qu'elles sont allées trop loin. Elles ne peuvent sortir de ce comportement qu'en s'interrogeant d'abord sur leurs capacités ou leurs possibilités réelles. Une investigation qui peut prendre un certain temps car cela suppose de relire (et de comprendre) les expériences passées, comme vous avez pu le constater plus haut dans la solution numéro 1. Une fois ces limites évaluées, il devient plus facile de refuser (ou de repousser dans le temps) tout ce qui est au-delà.

Facile en apparence. Car la plupart du temps, une femme exigeante ne sait pas dire non. Elle ne le peut pas. Ce serait un aveu d'impuissance. Il faut bien prendre conscience à nouveau que c'est la peur qui dicte cette attitude de « bon petit soldat » (ou de fille bien élevée, comme vous préférez). Le postulat simple : si elles disent non, c'est qu'elles sont nulles. Elles s'exposent au mieux à l'étonnement, au pire à la critique ou aux jugements sur leurs capacités. Toutes choses proprement insupportables.

Or nous savons pertinemment qu'accepter de traiter en trois jours le dossier Martinaud, quand on a déjà en charge le cas Dugommier et le reporting trimestriel, c'est du pur suicide. Le refuser expose au risque qu'il soit proposé à Nathalie Dupond. Est-ce si grave ? Peut-on imaginer faire tourner seule le département Export ?

Vous me ferez observer que dans le domaine du travail, on n'a parfois pas le choix. Les dossiers s'accumulent à mesure que le temps de travail rétrécit. Dans cette hypothèse, il faut donc accepter d'en faire moins pour chaque mission. C'est la qualité qui doit légèrement diminuer, sans pour autant pénaliser le résultat. Là est la bonne compréhension de votre limite, le juste dosage. Un client ne va pas vous en vouloir si le jour de la signature du contrat le texte n'est pas traduit en anglais *et* en cantonais. Le chinois peut attendre quelques jours...

Et si vous essayiez une fois de dire non, pour en mesurer les conséquences, comme nous l'avons tenté plus haut pour les échecs ?

Commencez à vous entraîner avec des petits « non » :

- Non, je n'irai pas au pressing déposer les combinaisons de ski.
- Non, je n'ai pas envie d'acheter le calendrier des pompiers (même s'ils sont très mignons).
- Non, je ne vais pas déjeuner avec toi aujourd'hui.
- Non, je n'aime pas le jaune (le rose, en revanche, sied à mon teint).

Ne vous excusez pas, ne donnez pas trop d'explications. Soyez factuelle et passez à autre chose.

Vous pouvez comprendre qu'en disant non aux autres, c'est à vous que vous dites oui : à votre confort, à votre équilibre, au respect que vous vous devez...

Nous approfondirons dans le [chapitre 9](#) sur la confiance en soi comment renforcer notre assurance dans ces situations.

Apprécier ce que l'on possède

Dans d'autres circonstances, nos exigences nous poussent à une quête éperdue vers un idéal : objet, vêtement, meuble, voiture, homme, enfants parfaits... C'est-à-dire dotés de toutes les qualités.

Quand il s'agit de biens matériels, leur possession nous valorise. Avouez que vous avez déjà pensé : « Cette peste de Nathalie Dupond va devenir verte de jalousie quand elle verra le dernier sac G. que je me suis fait rapporter du Japon. »

Pour ce qui est des êtres vivants (nos semblables !) et qui nous entourent, leur perfection rejaillit sur nous. Quelle délectation de confier à votre belle-sœur que Petit Dernier saute une classe, alors que le sien rame péniblement en cinquième d'adaptation – pas étonnant avec la mère qu'il a.

Cette course effrénée perd parfois tout sens. Les nouvelles technologies ont leurs nouvelles droguées : les *geekettes*, qui collectionnent les objets à la pointe du high-tech. Or le dernier appareil-photo-numérique-et-sécheur-de-verniss-à-ongles possédé est vite remplacé par le tout nouveau, avec option éthylomètre, très pratique en discothèque.

Loin de moi l'idée de pourfendre la société de consommation. J'y ai ma part, et la première qui me la conteste va en enfer.

L'inconvénient de cette tendance est de regarder toujours à côté – ou plus loin – pour toujours trouver mieux. Une escalade qui a forcément ses limites.

Conduire sa vie en pensant sans cesse « et que va-t-il se passer dans un mois ? » empêche de profiter du présent. Ce qui plonge les hyperactives dans une course contre le temps.

Les hyper-perfectionnistes s'engagent dans la quête du Graal. Peu de choses trouvent grâce à leurs yeux (d'ailleurs aller acheter une paire de chaussures ou un jean avec l'une d'elles relève de l'exploit).

Un conseil ? Apprenez à regarder. Prenez conscience de ce que vous avez déjà réalisé ou acquis (ou même acheté). Demandez-vous si

le « plus » que vous cherchez vous apportera un supplément de plaisir, eu égard à ce que vous avez déjà. N'est-ce pas la course, la quête, plus que le résultat, qui vous stimule et vous grise ?

Je repense à ma dénicheuse du canapé parfait. Elle a passé un semestre à rechercher la banquette idéale : taille, forme, coloris, matière... Des centaines de kilomètres parcourus, des boutiques visitées de fond en comble, des week-ends entiers consacrés à cette activité à temps complet, des coups de fil à tout-va, des dîners refusés – faute d'avoir de quoi recevoir dignement ses invités. Au final ? Six mois à rester assise par terre pour regarder le film du dimanche soir. Et un mari qui a dû la menacer du divorce pour qu'elle se décide.

Il peut parfois être utile de se recentrer quand on a besoin de faire le point sur soi. Rassembler ses pensées pour relativiser ses exigences peut se faire simplement. Je vous renvoie au [chapitre 4](#) et à la technique «Se centrer pour se concentrer».

Pouvons-nous changer pour toujours ? Oui, si nous comprenons les racines de notre tendance perfectionniste.

Chez une femme, l'excès d'exigence prend souvent sa source dans l'enfance.

Habituées très tôt à faire de leur mieux, les femmes n'ont de cesse qu'elles ne reproduisent cet état. Pour certaines, elles ne savent plus faire autrement car ce serait nier ce qu'on leur a appris – ou ce qui leur a apporté de la satisfaction. Car l'issue de la quête est bien là : cette exigence est sous-tendue par un immense besoin de reconnaissance.

Si une petite fille n'a pas reçu des retours positifs sur ses résultats (scolaires, par exemple), elle va chercher à faire mieux, pour entendre enfin ces encouragements. Dans le cas contraire, elle pousse son travail encore plus (car visiblement, ce qu'elle avait fait jusqu'alors n'était pas « assez »). Et ainsi de suite, jusqu'à ne plus pouvoir faire autrement.

Reconnaissance et frustration se télescopent dans les excès que nous portons. Nous aurons l'occasion de le détailler dans le [chapitre suivant](#).

Mais en attendant, je vous propose de dialoguer avec la petite fille insatisfaite que vous étiez. Vous pourriez tout aussi bien entamer cet échange en psychothérapie, en y mettant des mots. La sophrologie vous invite à l'appréhender d'une manière plus essentielle – ce qui n'empêche pas de la compléter ensuite avec votre psy si vous en ressentez le besoin.

Cette technique de sophrologie bien connue nous fait rencontrer notre « enfant intérieur », cette part de nous chargée de l'émotionnel de l'enfance. C'est un outil puissant mais parfois difficile à utiliser seule. N'hésitez pas à vous faire aider par un professionnel si vous souhaitez travailler sur cet aspect de votre personnalité... et retrouver enfin une existence plus apaisée.

Technique : *Rassurer l'enfant en moi*

Durée : 20-25 minutes

Indications : s'autoriser à lâcher l'exigence

Protocole :

— Je vous conseille de prendre le temps nécessaire pour cet exercice, à un moment choisi pour cela, en vous allongeant dans une pièce calme, avec la certitude de ne pas être dérangée. Couvrez-vous. Mettez une musique douce et une bougie au parfum agréable.

— Commencez par effectuer une détente corporelle complète¹. Consacrez au moins 5 minutes au relâchement de votre corps. Sentez le poids et la chaleur de votre corps sur le matelas ou le canapé. Il vous accueille, comme dans un cocon. Installez-vous dans cette sensation de calme.

— Visualisez votre îlot de détente intérieur². Restez quelques instants dans cet endroit en appréciant tout ce qui vous entoure et

vous apporte habituellement de la quiétude : douceur du vent, odeurs, couleurs...

— Regardez à l'horizon une présence qui se manifeste. Vous voyez approcher un visiteur. C'est un enfant.

— À mesure qu'il s'avance, prenez conscience que cet enfant, c'est vous. Vous vous reconnaissez, petite fille. Vous devinez l'âge que vous avez à votre apparence physique, votre coiffure, vos vêtements...

— Accueillez joyeusement cette petite fille : souriez-lui et prenez-la dans vos bras si vous en avez envie. Parlez-lui avec douceur, et laissez-lui l'occasion de parler. Peut-être s'exprime-t-elle avec des pensées suffisamment fortes pour que vous puissiez les comprendre.

— Invitez-la à s'asseoir à côté de vous, dans un endroit beau et confortable. Discutez ensemble de certains moments de votre vie que vous connaissez bien toutes les deux. Expliquez-lui qu'elle a le droit de moins en faire, tout en réussissant aussi bien. Elle n'est pas obligée de s'imposer autant de choses. Utilisez des mots simples, qu'un enfant peut comprendre. Laissez-vous guider par votre intuition. Donnez-lui des conseils. Autorisez-la à s'amuser, comme le font toutes les petites filles, en mettant parfois de côté ses devoirs ou ses obligations, sans culpabilité.

— Dites-lui aussi à quel point vous êtes fière d'elle ; elle aussi peut ressentir cette fierté. Tout ce qu'elle réalise est juste et suffisant. Elle peut parfois en faire moins, pour se reposer un peu.

— Passez encore un peu de temps avec cette enfant. Accordez-lui votre confiance et votre douceur. Jouez avec elle, courez, sautez ou faites le pitre pour entendre son rire joyeux.

— Vient le moment de se séparer. Chacune de vous va retourner à sa vie, à ses activités. Encouragez-la une dernière fois, serrez-la contre vous et laissez-la partir tranquillement. Elle sait où elle va. Ce n'est pas un adieu mais une séparation car vous pourrez la

retrouver quand vous en aurez envie. Faites-lui un signe de la main tandis qu'elle s'éloigne.

— Restez dans votre îlot de détente quelques instants encore, le temps de laisser se dissiper les sensations que cette rencontre a provoquées. Certaines réflexions parcourent certainement votre esprit. Vous les inscrirez dans votre cahier de découverte de soi. Sentez-vous légère, soulagée. En accord avec ce que vous ressentez profondément. Regardez tout ce qu'il y a autour de vous avec un œil neuf, pétillant. Prenez le temps d'apprécier et de célébrer ce qui vous fait du bien.

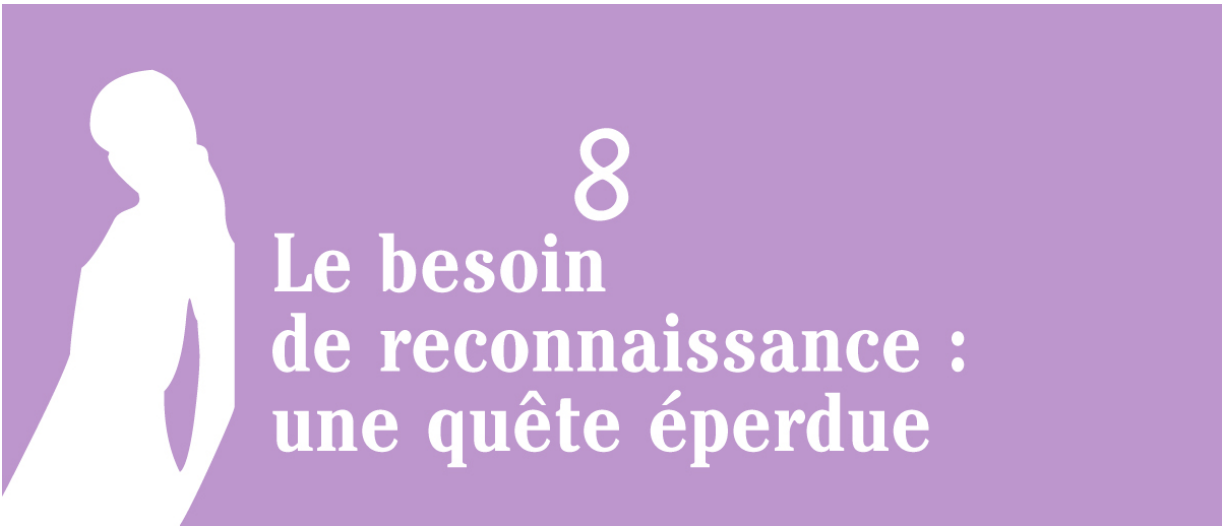
— Revenez progressivement à votre pleine attention, accompagnez votre corps vers des mouvements, d'abord doux (serrez les poings, mobilisez poignets et chevilles) puis plus toniques : étirements, bâillements... Placez-vous d'abord sur le côté, puis assise et enfin levez-vous.

Conseil : Dès la fin de cette rencontre, prenez 5 à 10 minutes pour consigner vos impressions dans votre cahier de découverte de soi.

Des remontées émotionnelles sont possibles (joie, nostalgie, pleurs parfois), elles sont tout à fait habituelles et dépendent de votre état d'émotivité. Soyez indulgente avec vous-même et ne les jugez pas. Cette technique ne se pratique qu'une fois – ou de manière espacée (laisser plusieurs semaines entre chaque session) pour qu'elle garde sa « fraîcheur ».

1. [Cf. chapitre 2](#)

2. [Cf. chapitre 3](#) Plus vous pratiquerez cet îlot, plus il vous deviendra familier.



Le thème que nous abordons à présent a un lien direct avec le chapitre qui précède. L'excès d'exigences se rencontre souvent chez des personnes qui ont manqué de reconnaissance, et qui cherchent depuis une manière de s'assurer un retour des autres en prouvant de plus en plus.

Prouver permet de recevoir, comme par exemple :

- prouver que je peux obtenir un résultat difficile, pour recevoir des félicitations ;
- plaire au plus grand nombre, pour recevoir des compliments ;
- être la seule à obtenir quelque chose de rare, précieux, ou difficile, pour me sentir unique.

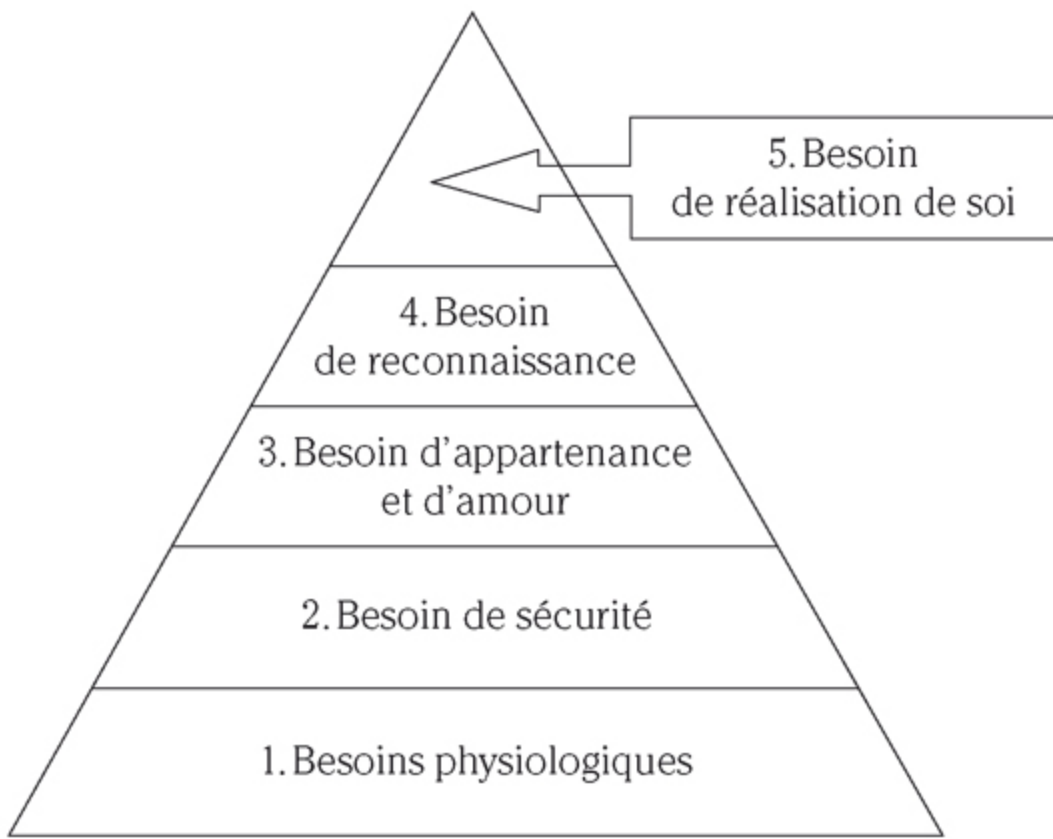
En m'adressant un compliment, des encouragements, l'autre me reconnaît, il me donne l'impression d'exister. Cependant, le manque de « retour » ne génère pas qu'un excès d'exigences. Pour d'autres personnes, il éveillera un manque de confiance – sujet que nous aborderons au [chapitre 9](#).

Vous retrouvez-vous dans ces femmes en quête de reconnaissance ?

- Caroline espère que son chef va lui confier à *elle* le nouveau budget « ravioli bio ». Elle entend que le travail qu'elle a investi depuis six mois soit enfin payé de retour.
- Ève a passé l'après-midi à réaliser le sublime – et ô combien compliqué – plat de son chef préféré. Elle jubile en imaginant les compliments de ses invités.
- Karine attend l'augmentation que sa DRH lui a promise pour cette année.
- Hélène sort de chez le coiffeur, très fière de sa nouvelle coupe avec le secret espoir de provoquer l'étonnement de son mari.

Futiles, ces attentes ? Que nenni ! La reconnaissance fait partir intégrante de nos besoins vitaux.

C'est le psychologue américain Abraham Maslow (1908-1970) qui a élaboré vers la fin de sa vie une classification hiérarchique des besoins humains, dite « pyramide de Maslow ». Il reconnaît cinq besoins vitaux, qu'il ordonne du plus basique au plus élaboré¹.



Regardons-les de plus près.

1. Les *besoins physiologiques* couvrent les actions nécessaires à notre survie : manger, boire, éliminer...
2. Le *besoin de sécurité* se nourrit de l'aspiration à la protection : avoir un toit, être au chaud, en bonne santé et avec des revenus suffisants... sont autant de conditions pour que ma sécurité soit assurée sur une certaine durée. Ce besoin protège de la peur du lendemain.
3. Le *besoin d'appartenance* (ou d'amour) nous pousse à rechercher l'intégration dans un groupe : couple, famille, cercle d'amis, groupe de collègues, club sportif... Être admise nous donne la sensation d'exister.
4. Le *besoin de reconnaissance* nous incite à susciter l'estime des autres, pour ressentir l'estime de soi. Cette considération est une

quête d'identité.

5. Enfin, le *besoin de réalisation de soi* nous invite à nous dépasser pour accomplir quelque chose et nous épanouir.

Vous aurez déjà compris qu'un besoin est une composante dont on ne peut se passer. Le besoin de reconnaissance que nous éprouvons à certains moments de notre vie – professionnelle en particulier – a une légitimité dans notre équilibre puisque tous les besoins concourent à l'homéostasie : la bonne harmonie de toutes nos fonctions vitales.

Maslow édicte qu'on ne peut accéder à un besoin « supérieur », le ressentir ou en avoir envie que si le besoin qui est juste en dessous est satisfait ou comblé.

Notons en conséquence :

- que je ne peux rechercher de la reconnaissance que si je me sens en vie, en sécurité et déjà admise dans un groupe ;
- qu'il serait vain de tenter de m'accomplir ou de me dépasser si je n'ai pas auparavant reçu de la reconnaissance (même dans une circonstance différente).

En travaillant sur les besoins, Maslow a découvert qu'ils créaient en nous une motivation. Si je veux atteindre ce besoin, je dois me bouger (inutile d'être un fin linguiste pour deviner que la racine de *motivation* évoque le *mouvement*).

On peut dès lors regrouper nos besoins avec leurs motivations² :

| | |
|---------------------------------|-------------------------|
| 5. Besoin de réalisation de soi | Motivation émotionnelle |
| 4. Besoin de reconnaissance | Motivation affective |
| 3. Besoin d'appartenance | |
| 2. Besoin de sécurité | Motivation instinctive |
| 1. Besoins physiologiques | |

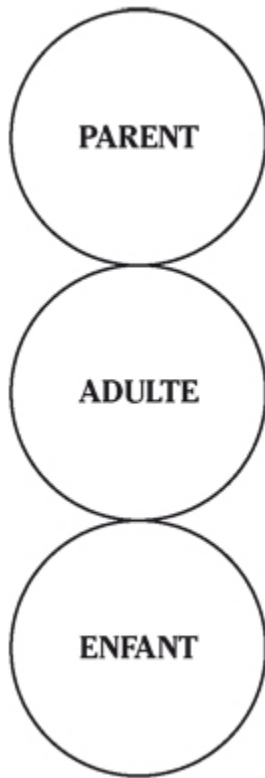
Le besoin de reconnaissance est un besoin parmi d'autres. Pourquoi tant de femmes le sollicitent-elles ? Est-ce cette motivation affective – avec laquelle une femme composera plus difficilement

qu'un homme – qui justifie le surinvestissement de cette quête de reconnaissance ?

Je suis là ! L'Enfant adapté qui vit en nous

Je vous propose un petit tour du côté de l'analyse transactionnelle. Une discipline au nom barbare et pourtant compréhensible par un enfant de 8 ans. Elle a été élaborée à partir des années 1950 par le psychiatre américain Eric Berne (1910-1970). Il recherchait un outil simple et opérationnel pour décrire la personnalité et aider tout un chacun à comprendre les relations qu'il noue avec autrui. Il serait d'ailleurs plus juste de parler d'analyse *relationnelle*. C'est ainsi qu'il définit les « états du Moi », trois dimensions (trois rôles) de notre personnalité, et que nous utilisons sur la scène de notre vie.

On les représente habituellement ainsi, comme trois composantes de notre personnalité qui s'équilibrent :



L'état Parent est le domaine des *valeurs*, de l'*appris*.

Nous nous y référons par imitation de figures parentales qui nous ont marqués.

L'état Adulte nous met en contact avec la *réalité*.

Il est neutre, objectif. Il vit « l'ici et maintenant » sans jugement ni interprétation.

L'état Enfant recontacte nos *émotions*.

Il est influencé par les reviviscences de notre propre enfance.

Aucun état n'est supérieur à un autre. Pour se sentir équilibré et vivre des relations et des échanges épanouis, il faut tous les utiliser, en fonction de la situation. Et mieux les comprendre évite les pièges de la répétition de relations insatisfaisantes. Nos états du Moi ne sont jamais figés, ils évoluent avec nos expériences de vie.

Quelques applications :

- Martine ne supporte pas les gens en retard. Quand elle signifie à sa collègue qu'elle n'est pas à l'heure, elle fait parler son Parent.
- Denise ne négocie jamais avec ses enfants. Elle explique les choses et les leur répète calmement, jusqu'à ce qu'ils fassent ce qu'elle les leur a demandé, sans cris ni pleurs. Elle est bien calée dans son Adulte.
- Éliane n'aime pas les conflits. Si elle n'obtient pas quelque chose, elle s'excuse et change de sujet. Attitude typique de

l'Enfant.

Les états du Moi offrent des perspectives de connaissance de soi et des autres infinies. Mais pour rester au niveau de la reconnaissance, nous allons surtout approfondir l'état Enfant.

Il se subdivise en trois mini-rôles :

— *l'Enfant libre* : qui exprime la spontanéité, la fraîcheur et la créativité dont nous sommes capables.

C'est lui qui prend le contrôle quand vous piquez un bon fou rire avec une copine ou lorsque vous lancez une bataille d'oreillers avec vos enfants.

— *l'Enfant rebelle* : c'est la part de nous qui se révolte, contredit ou critique.

Non, vous n'irez pas changer le toner de la photocopieuse, qu'on arrête de vous le demander toujours à vous !

— *l'Enfant adapté* est un bon petit soldat qui fait ce qu'on lui dit et agit pour plaire aux autres.

Inutile de venir vous chercher pour aller à la cantine, vous finirez de taper ce contrat jusqu'à la dernière ligne car votre patron vous l'a demandé à vous.

Cette dernière position est l'une de celles que l'on retrouve le plus fréquemment chez les femmes. Je peux dire que 80 % de mes clientes font fonctionner leur Enfant adapté au moins la moitié de leur journée. Il est super-entraîné.

L'Enfant adapté est un état qui s'élabore dès l'enfance. Symboliquement, il peut être illustré par la petite fille qui va tout faire pour avoir des bonnes notes à l'école afin de faire plaisir à ses parents. Elle espère des compliments et quand elle les récolte, elle continue pour pouvoir retrouver ces moments de satisfaction.

Tout au long de la vie, cette attitude va se renforcer – et présenter des travers si les retours ou la satisfaction ne sont pas ou plus au rendez-vous.

Avec quelques conséquences singulières :

- La reconnaissance devient le moteur de toute action. Je n'agis plus pour moi, ou parce qu'il le faut, ou parce que ça me plaît, mais pour plaire et être comblée de retour par l'(les) autre(s).
- En l'absence de reconnaissance manifestée (ou insuffisamment exprimée), je vais multiplier les actions, mettre la barre plus haut. Cela devient ma façon de fonctionner. Mon besoin de reconnaissance met en place un fort niveau d'exigences.
- À la longue, je m'épuise. Et soit je réveille mon Enfant rebelle (je râle, je pousse des coups de gueule à tout bout de champ... je deviens une perpétuelle insatisfaite), soit j'amplifie mon Enfant adapté, jusqu'à m'enfermer dans ce rôle unique.

Or, à force de m'oublier – ou de croire qu'en satisfaisant les autres, c'est à moi que je fais plaisir, j'accumule les frustrations.

L'état Enfant est celui des émotions. Deux émotions principales me traversent :

- la peur : de ne pas savoir, de mal faire, d'être jugée, grondée, punie, rejetée, insuffisamment valorisée ;
- la tristesse : de ne pas faire ce que je veux vraiment, de ne pas avoir de temps pour moi, de ne pas donner mon avis, de ne jamais me réaliser...

À ce stade, évaluez le double risque du besoin de reconnaissance :

- une motivation alimentée uniquement par l'affectif ;
- une tendance à agir essentiellement comme un Enfant adapté.

Besoin de reconnaissance et frustrations

Force est de constater que lorsque notre besoin de reconnaissance est excessif – ou déplacé –, le résultat partiel ou discret que nous obtenons est un mélange de déception et de frustration, le sentiment le

plus connu de l'Enfant adapté. Le jugement et l'autocritique ne sont jamais très loin non plus.

Reprenons le cas des quelques femmes évoquées en début de ce chapitre.

— Caroline espère que son chef va lui confier à *elle* le nouveau budget « ravioli bio ».

Après trois mois d'allusions feutrées, c'est Nathalie Dupond (encore elle !) qui a remporté l'affaire. Caroline est furieuse, trouve que son chef est un nul et Nathalie une sale opportuniste.

— Ève a passé l'après-midi à réaliser le sublime plat de son chef préféré.

Ses amis se jettent dessus sans un mot, malgré ses questions discrètes. La moitié du plat finit à la poubelle. Ève peste contre les ingrats et se promet d'investir dans un congélateur.

— Karine attend l'augmentation que sa DRH lui a promise pour cette année.

Finalement, les chiffres de l'export n'étant pas ce qu'il y a de mieux, personne ne sera augmenté cette année. Karine s'en veut d'avoir cru sa supérieure et d'avoir investi toutes ses forces dans un résultat perdu d'avance. Elle jure sur sa carte de cantine qu'à présent elle sera en tête dans l'ascenseur à 18 h 01.

— Hélène sort de chez le coiffeur avec le secret espoir de provoquer l'étonnement de son mari.

Paul est rentré en demandant si le chien était sorti, puis est parti jouer avec les enfants. Il a jeté un sourire discret à Hélène et s'est plongé dans l'ouverture du courrier. Hélène est au comble du désespoir, constatant que son mari ne la regarde plus.

Ces quatre femmes sont frustrées, comme si on leur avait retiré une partie de leur plaisir (à travailler, à faire la cuisine, à se faire belle). En fait, les moyens qu'elles mettent en œuvre ne valent que pour le résultat qu'elles en attendent. Un résultat qu'elles projettent souvent à l'excès. A-t-on déjà vu un homme s'esbaudir dès la première seconde sur une

coupe de cheveux – ou apprécier la réduction gingembre-coriandre qui a compoté pendant une heure ?

Pire, la frustration est un rapt. On leur a volé la récompense à laquelle elles avaient droit. C'est tout leur être qui est en jeu, elles voient cette injustice comme une négation de ce qu'elles sont, de ce qu'elles pensent.

Quelques frustrations, alimentées de « petites phrases » bien connues :

- « Je n'obtiendrai jamais ce que je veux. »
- « On ne me respecte pas pour ce que je suis. »
- « Personne ne me comprend. »
- « Je me sens différente, décalée. »
- « Je ne comprends pas les règles du jeu. »
- « Je me sens seule... »

Quelle reconnaissance dans le travail ?

On ne peut pas évoquer le besoin de reconnaissance sans parler du monde du travail, un lieu où s'exacerbent ces tendances.

Beaucoup de femmes me confient qu'elles ne sont pas reconnues à leur juste valeur. Elles expriment des difficultés à obtenir ce à quoi elles aspirent. Allant même jusqu'à penser qu'on le leur refuse parce que justement, elles sont des femmes. Pire, si c'est une collègue féminine qui obtient ce qu'elles espéraient, elles s'interrogent sans relâche sur les « moyens » ou les « qualités » de cette femme. Comment a-t-elle fait, là où elles ont échoué ?

Je leur demande souvent pourquoi elles travaillent. J'obtiens des réponses nuancées :

- « Pour m'occuper. »
- « Parce que j'aime ça. »
- « Pour avoir un statut social. »
- « Pour rencontrer du monde. »

« Pour me faire des amis. »

« Pour donner du sens à ma vie... »

Et vous, pourquoi travaillez-vous ?

J'aimerais vous livrer quelques pistes de réflexion :

— Vous avez été embauchée pour remplir une fonction : standardiste, comptable, bibliothécaire ou ingénieur R & D. C'est ce à quoi vous avez été formée et cela correspond à vos aspirations ou vos centres d'intérêt. On ne vous demande que ça. D'ailleurs si ça n'est pas assez clair, relisez votre contrat de travail ou votre fiche de poste. Il n'est écrit nulle part que vous devez être forcément souriante avec tout le service, ou intervenir dès qu'une catastrophe survient.

— En échange, votre employeur a pris un certain nombre d'engagements. Le plus directement lié à votre travail : il vous paye. Il assure aussi votre protection sociale, et votre retraite, plus différents avantages variables selon votre entreprise : restauration, transports ou activités de votre comité d'entreprise.

Il n'est pas indiqué non plus dans votre contrat qu'une statue à votre gloire sera élevée dans le hall d'accueil, ni que l'on chantera vos louanges sur tous les tons à chaque comité de direction.

Si vous attendez autre chose, c'est que vous interprétez. Vous êtes hors sujet. Vous avez besoin d'un petit plus, sans doute motivé par des besoins affectifs (relisez le paragraphe sur la motivation). Or le travail n'est pas l'endroit pour résoudre vos problèmes affectifs. Bien sûr, vous allez peut-être rencontrer une collègue sympa, ou un chef charismatique, ou une équipe dans laquelle il y a une bonne ambiance. Et franchement, je vous le souhaite. Mais si c'est votre unique motivation pour aller travailler, attendez-vous à être frustrée.

Je conseille souvent de ne mettre aucun affectif dans le travail (et je ne parle même pas de relations placées sur un terrain plus intime !). D'autres motivations sont plus réalistes et réellement équilibrantes : laissez parler votre ambition, stimulez votre intérêt intellectuel, débridez votre créativité, passionnez-vous pour ce que vous faites,

augmentez vos responsabilités, faites vous-même votre place... mais n'attendez pas que les autres vous aiment et vous le prouvent.

Ce mode de pensée doit guider votre recherche de « récompenses » :

- Quand vous demandez une augmentation, est-ce pour améliorer votre niveau de vie ou pour être valorisée dans le travail excessif que vous avez fourni depuis des mois ?
- Quand vous espérez une prime, est-ce pour vous faire plaisir ou pour être reconnue comme la seule fille du service sachant négocier correctement ?
- Quand vous souhaitez une promotion, est-ce pour évoluer dans votre niveau d'implication au sein de la société ou pour donner des ordres à l'équipe du troisième étage ?

Selon votre réponse, vous voyez bien que votre sentiment de frustration sera différent.

Et cela varie aussi en fonction du rôle que vous assignez à votre entourage professionnel. Si vous prenez votre chef charismatique pour votre père, n'espérez pas résoudre avec lui les difficultés cristallisées avec votre géniteur. Votre chef n'a pas non plus la responsabilité de les réparer. Votre collègue rigolote n'est ni votre sœur, ni votre cousine Isabelle avec laquelle vous vous entendiez si bien quand vous étiez petite. Si elle raconte vos déboires intimes à la machine à café, vous ne pouvez vous en prendre qu'à vous.

Travail des femmes : l'effet boomerang du féminisme

La plupart des femmes de ma génération – et toutes celles d'après – ont été élevées par des femmes qui travaillaient. Nous avons du mal à imaginer ce qu'a représenté pour les femmes françaises la possibilité de sortir de chez elles, gagner leur vie, gérer leur argent, accéder à une indépendance financière, côtoyer des collègues (y compris masculins), décider pour elles-mêmes, avoir des responsabilités, se réaliser dans leur travail, participer financièrement aux charges du ménage...

Ces féministes (dont certaines l'étaient sans le savoir) ont transmis à leurs filles leurs valeurs, dans une société en forte croissance: ma fille, si tu fais de bonnes études, si tu travailles bien, tu seras comme moi, indépendante et heureuse. Et un message subliminal : et si tout va bien, tu auras aussi un chouette mari et des enfants sympas mais ça n'est pas le plus important.

Or cette « révolution » est apparue beaucoup moins nette pour leurs filles. Leurs mères ont représenté un modèle puissant, qui les a tirées vers le haut, dans un équilibre bien senti entre travail et maison. Mais ces jeunes femmes ont aussi constaté de près ce que leurs mères avaient déjà sacrifié : moins de temps pour elles, moins de présence auprès des enfants, un mari toujours prêt à critiquer les « manques » (de la plaquette de beurre au bouton de chemise en passant par le papier toilette). Il y a un inconscient féminin qui véhicule l'idée d'un « prix à payer » pour accéder à l'indépendance. Dès la fin des années 1980, les filles de ces féministes révisent leur jugement, à mesure que la crise économique s'installe. Le modèle de la super-maman qui travaille a du plomb dans l'aile. Elle doit faire de plus en plus de sacrifices, pour un niveau de rémunération toujours inférieur à celui d'un homme. J'ai encore entendu récemment une femme ingénieur affirmer que pour réussir professionnellement, une femme devait faire « plus » qu'un homme.

Et ne parlons pas des travailleuses qui subissent massivement les aménagements d'horaires. À terme, le raisonnement s'étiole : cela en

vaut-il la peine ? Et beaucoup de femmes – y compris fortement diplômées – décident de « rentrer à la maison » – le summum de l'horreur pour leurs mères ! D'ailleurs ces dernières ne se privent pas de les critiquer (ce qui est franchement encourageant !). Un choix qui est encore difficilement défendable sur le plan du statut social. Il n'y a qu'à voir ce que déclenche toute tentative gouvernementale autour d'un possible « salaire maternel ». Pour faire un lien avec la culpabilité, ces comportements renvoient au commandement « une femme doit travailler », qui est venu remplacer « une mère doit élever ses enfants », pourtant bien implanté jusqu'aux années 1950.

Or ces femmes qui ont orienté leur vie sur leur famille, leurs enfants et leurs activités personnelles sont bel et bien des travailleuses. L'une d'elles, lors d'une réunion à laquelle j'ai participé, s'est décrite comme une « home manager ». Faire tourner une maison, c'est au moins une responsabilité d'entrepreneur. La reconnaissance sociale ne vient pas que du travail. L'essentiel étant d'avoir eu le choix.

Quand la confiance s'altère, le stress guette

Motivée par un besoin excessif de reconnaissance, vous vous exposez à être remise en question sur ce que vous êtes. Et qui plus est par vous-même.

Un raisonnement très logique peut se mettre en place : si on ne me valorise pas, c'est que je ne le mérite pas. On peut d'ailleurs être tenté de comparer : pourquoi Nathalie Dupond ou ma belle-sœur obtiennent-elles toujours ce qu'elles veulent – et pas moi ?

Au travail, vous vous sentez critiquée dans votre personne, alors que souvent vous ne l'êtes que dans votre fonction. Quand un client vous hurle dessus car la livraison qu'il attendait n'est pas arrivée, c'est à la directrice de clientèle qu'il s'adresse, pas à Virginie Martin. Il ignore que vous êtes une fille formidable, il veut juste les boulons qu'il a

commandés. Et si vous prenez la mouche, ou raccrochez en pleurant, vous ne faites pas avancer pour autant le sujet. Vous vous accusez du retard (essayez plutôt de mettre la main sur le service livraison), vous en faites dix fois trop pour réparer (bienvenue à la culpabilité) et vous affaiblissez votre confiance.

L'absence de reconnaissance, ou un retour jugé « insuffisant » à vos yeux, vous rend vulnérable. Et pour prévenir d'éventuels dérapages futurs, vous verrouillez la situation en prenant mille précautions, comme autant de garde-fous. Ce sont surtout des exigences que vous vous imposez et que vous exigez des autres.

Souvenez-vous : le stress a de la mémoire. Vous embarquez donc cette expérience avec sa dose de négatif. À la prochaine commande, vous allez harceler de coups de fil le livreur pour vous assurer qu'il sera à l'heure. Et vous serez étonnée que votre client ne vous remercie pas dix fois, compte tenu de tout le mal que vous vous êtes donné. Regardez la situation en « Adulte » : vous avez juste fait votre travail.

Si vous estimez que ce client vous met la pression, c'est vous – et vous seule – qui entretenez ce stress.

Vous l'avez compris : le besoin de reconnaissance est légitime, car nous avons tous envie de ressentir que ce que nous faisons est bien, utile ou efficace. Mais si nous conditionnons toutes nos actions à cette attente de reconnaissance, nous épuisons notre énergie en vain.

Devenez plus active, totalement partie prenante dans ce qui vous arrive. Pour cela, je vous propose deux pistes :

- autorisez-vous à vous évaluer vous-même ;
- apprenez à demander ce qu'on ne vous donne pas de prime abord.

S'évaluer soi-même

Habituez-vous à autoévaluer vos actions, et surtout leurs résultats. Prenez conscience de ce que vous faites de bien, même si les autres ne le remarquent pas.

Au cours d'un atelier, une de mes stagiaires m'avait fait remarquer que dans les pays anglo-saxons, on ne dit pas aux enfants « je suis fier de toi » mais « tu peux être fier de toi ». Le résultat que vous obtenez, la satisfaction que vous ressentez, la joie que vous éprouvez sont d'abord pour vous. Vous ne devez jamais vous décevoir, quel que soit le jugement que les autres portent sur vous. Vos réussites, sachez les apprécier mais aussi les reconnaître. Pourquoi ne pas vous décerner des notes ?

Or beaucoup de femmes minimisent ou relativisent leurs succès. Par timidité, réserve ou manque de confiance (et peut-être même par superstition, de peur que ce soit juste un coup de chance). Soyez objective. Non pas toujours dans l'idée de vous améliorer (attention au risque de laisser s'élever vos exigences !) mais juste dans la possibilité de célébrer. Vous laissez ainsi place à la joie, plutôt qu'à la frustration ou à la critique.

Tentez aussi de comprendre objectivement ce qui a permis un succès.

Prenez le temps d'attribuer ce résultat.

Décidez si vous devez cette issue :

— à vous-même, à vos qualités, à votre persévérance → attribution interne ;

— à un élément extérieur, à l'intervention d'un tiers, au hasard → attribution externe.

Et ne vous trompez pas dans ce choix !

Je prends l'exemple de Charlotte. En surpoids important, elle décide d'entamer un régime en se faisant aider par un programme américain constitué de réunions. Au bout de deux mois, elle affiche 10 kilos de moins sur la balance. Elle est fière que son entourage le lui fasse remarquer mais minimise ce score. Je lui demande à qui elle doit cette perte de poids. « Au régime, me répond-elle, il est vraiment très

simple. » J'insiste : « Et vous, vous y êtes bien pour quelque chose ? » Réponse stoïque : « Oui mais sans le programme adapté, ça n'aurait pas marché. » J'ai dû croiser le fer avec elle pendant près de dix minutes pour lui faire admettre que sans son implication, son sérieux, sa motivation... le régime serait resté un programme intéressant exposé dans un petit livret. Il s'agit bien d'une attribution interne : d'autres femmes inscrites au même programme ont abandonné au bout de quelques jours, et n'ont pas perdu de poids.

Plus vous serez en mesure d'évaluer vos capacités, d'équilibrer vos défauts et vos qualités, de pratiquer l'autocritique, et moins vous aurez besoin des autres pour le faire. Vous n'êtes plus tendue par l'attente, vous êtes mue par l'action.

Et vous renforcerez dans le même temps l'estime de vous. Vous ne vous placez plus, dès lors, dans la peau de la petite fille qui doit bien travailler. Vous êtes une femme qui reprend en main son destin !

Je serais tentée de vous pousser encore plus loin dans cette voie (malgré vos dénégations – je les entends déjà !). N'hésitez pas à faire partager, à faire savoir vos mérites. Le juste dosage entre l'humour et la réalité vous aidera à ne pas passer pour une orgueilleuse patentée :

« Tu sais, le nouveau slogan du boulon indéboulonnable : eh bien, c'est moi ! »

« Comment tu trouves cette nouvelle couleur de cheveux ? Moi je l'adore, elle me rajeunit ! »

« Avez-vous remarqué les nouveaux rideaux du salon ? J'ai passé l'après-midi à les accrocher mais ils sont du plus bel effet. »

« Est-ce que ce n'est pas le meilleur tajine que vous ayez mangé ? »

« Tu sais comment Nathalie a obtenu ce poste ? C'est moi qui l'ai proposée à la DRH... »

Et pour vous entraîner, je vous invite à travailler cet outil le plus souvent possible, jusqu'à ce qu'il devienne une seconde nature.

Outilt Lister ses petites victoires

Encore une page très utile à faire figurer dans votre cahier de découverte de soi !

Amusez-vous, sur une journée ou une semaine, à faire la liste exhaustive de tout ce que vous avez réussi :

- vous avez pris le bus à l'heure ;
 - la couleur de votre pull vous met en valeur ;
 - un homme vous a appelée « mademoiselle » ;
 - un client vous a remerciée de votre gentillesse ;
 - vous avez posé une question lors de la réunion hebdomadaire ;
 - votre patron vous a demandé votre avis sur la campagne Boulon d'Or ;
 - vous avez réussi à faire les courses en moins d'une heure ;
 - vous avez fait partir les courriers de relance à temps ;
 - après des heures de rabâchage votre fils connaît enfin la table de 9 ;
- Une page à compléter et à relire dans les creux de la vague.

Apprendre à demander, s'autoriser à le faire

Voici une autre piste pour combler votre besoin de reconnaissance. Si vous estimez que les retours de vos investissements personnels, professionnels, amicaux ou familiaux sont insuffisants, allez clairement demander ce que vous voulez obtenir.

Pourquoi tourner autour du pot ? Exprimez-vous, ça n'a rien d'impoli (ça, c'est une réaction d'Enfant adapté). Les femmes ont particulièrement tendance à croire qu'il faut qu'on les devine « entre les lignes ». D'autant qu'elles ne disent rien, ni ne manifestent particulièrement, de peur d'être prises pour des quémandeuses. Qui plus est, leur angoisse secrète est qu'on leur dise non. Un non vécu (à

tort) comme une remise en question de ce qu'elles sont. Autant dire un échec, alors que c'est l'attente ou la frustration qui mettent en échec.

Valérie se plaignait souvent que son mari ne lui propose presque jamais d'aller au restaurant, ou au cinéma. Elle faisait bien quelques allusions aux films récents, mais sans résultat. Je l'interrogeai simplement : « Avez-vous dit à votre mari que vous aimeriez sortir davantage ? » Valérie, désespérée, s'en remettait à l'évidence : « Écoutez, s'il ne le devine pas lui-même, c'est vraiment grave. » Et dans sa tête, ça l'était. Puis un jour, prenant son courage à deux mains, elle lui avoua qu'elle aimerait qu'ils aient plus de temps à deux. Le visage de son mari s'illumina : lui aussi avait la même attente, mais n'osait pas la formuler, pensant qu'elle était trop fatiguée pour ressortir le soir. Et comme elle ne demandait jamais rien, il respectait son silence...

Si vous estimez que vous méritez cette augmentation, allez la revendiquer, plutôt que de vous draper dans votre dignité (mal placée). Préparez vos arguments de manière objective et attendez la réponse. Et si elle est négative, vous n'aurez rien perdu puisque, de toute manière, vous n'auriez rien eu si vous ne vous étiez pas déplacée... Mieux, négociez un moyen terme, plutôt qu'un refus définitif. Ou indiquez que vous reposerez la question dans six mois. Ainsi, tout le monde est prévenu, vous n'avez pas l'intention de lâcher le sujet augmentation.

La capacité à demander est un point vraiment déterminant dans votre épanouissement. Bannissez de votre esprit l'idée qu'une femme ne peut pas demander. Vous serez étonnée de constater à quel point il est facile d'aboutir. Car parfois votre interlocuteur n'avait pas considéré tous les aspects de la question ou ignorait que le sujet vous intéressait.

Une fois passées vos premières peurs (le DRH n'a jamais mangé personne), exposez vos arguments sans jugement préconçu. N'interprétez pas le moindre hochement de tête comme une fin de non-recevoir, cela vous ferait perdre tous vos moyens. Nous verrons dans le chapitre suivant comment renforcer la confiance en soi dans ces moments angoissants.

Vous autoriser à demander, c'est vous préparer à ce qu'on vous donne, tout simplement. Comme le dit la Bible : « Demandez, et vous serez exaucé » !

Outil Comment préparer un objectif ?

N'effectuez pas vos demandes à la légère, ni en improvisant. Vous vous exposez à des dérapages qui mettraient votre émotionnel à mal – et votre confiance au plus bas.

Au préalable, répondez pour vous-même à ces quelques questions :

Que voulez-vous obtenir ?

Si entendre que vous êtes formidable vous suffit, ne vous étonnez pas de ressortir du bureau comme vous étiez venue. Soyez précise. Écrivez quelques phrases qui commencent par « Je veux... », même si ce ne sont pas celles que vous utiliserez lors de l'échange.

Quel délai vous donnez-vous ?

Si votre interlocuteur est vague, ou si les circonstances ne s'y prêtent pas, à quel moment jugerez-vous utile de revenir à la charge ? Souvenez-vous que « un jour mon prince viendra » n'a jamais fait surgir de prétendant sous votre fenêtre.

Quels sont vos points forts ?

C'est le moment de lister toutes vos bonnes raisons, et celles qui vont emporter l'adhésion de votre employeur ou de tout autre interlocuteur. Vous êtes la femme de la situation, ce doit être une évidence.

Quels sont vos points faibles ?

On ne manquera pas de vous les présenter. Ne doutez pas, argumentez-les également. N'en parlez que si on vous interroge, vous n'êtes pas là pour vous critiquer, que diable !

Quelles sont vos peurs ?

Elles constituent un frein puissant dans votre logique. C'est une part de censure que vous vous objectez vous-même. Prenez-en conscience pour les combattre, ou au moins les connaître.

Qui peut vous aider ?

Un collègue, une amie peuvent-ils vous conseiller ? Interrogez des gens proches de la personne que vous voulez convaincre.

Faites un calendrier

Listez chronologiquement les actions que vous allez mettre en place, surtout pour les « gros » projets. Commencez sans attendre par la première.

Pour terminer, je vous conseille de pratiquer sans limites cette technique de renforcement de votre propre reconnaissance.

Technique : *Ce que je vaux*

Durée : 15 minutes

Indications : valoriser ses propres réussites

Protocole :

- Prenez le temps de vous installer. Que vous soyez assise ou allongée, décidez que vous n'occupez ce temps et cet espace que pour vous.
- Ressentez vos points d'appui, toujours du haut vers le bas du corps. Tout votre corps se laisse aller. Acceptez de le poser.
- Ralentissez votre respiration et harmonisez-la avec votre mot de calme³. La respiration vous aide à vous relâcher de plus en plus.
- Vos paupières sont fermées et c'est un peu comme si vous tourniez votre regard vers l'intérieur, pour mieux réfléchir sur vous-même.

— Effectuez une détente des quatre zones. Décontractez votre front pour qu'il soit le plus lisse possible, desserrez votre mâchoire, déroulez vos épaules, détendez votre ventre.

— Repensez à la journée d'aujourd'hui (ou même à celle de la veille). Recherchez dans ce laps de temps toutes les choses que vous avez faites avec succès, compétence. Faites réellement une liste, mentalement, de tout ce qui était bien, professionnel, réussi...

— Souvenez-vous aussi des personnes qui vous ont complimentée, encouragée. Pensez aux gens qui apprécient votre travail, ou simplement votre présence.

— Repensez aux moments où vous avez eu un jugement juste, une attitude ou une réplique pertinente. Laissez ainsi croître la liste des succès.

— Prenez conscience que ces événements, ces situations, vous ne les devez qu'à vous. C'est vous qui avez réalisé tout cela. Toutes ces capacités, vous les avez en vous.

— Admettez que tout ce que vous réalisez vous appartient et vient renforcer votre confiance. Vous pouvez avoir confiance en vous puisque vous réalisez un certain nombre de choses avec succès.

— Considérez que les erreurs ou les situations moins satisfaisantes ne sont que des accidents de parcours, moins nombreux que ce que vous réussissez. C'est la réussite qui l'emporte.

— Acceptez de recueillir les fruits et les effets bénéfiques de vos réussites, même les plus petites, mêmes les plus simples. Cette confiance est la vôtre, et ces expériences sont à vous.

— Dans les moments de doute ou d'angoisse, pensez toujours à d'abord lister ce que vous faites de bien. Le positif l'emporte largement sur le négatif, pour peu que l'on apprenne à le voir.

— Imaginez, enfin, que vous inspirez de la lumière. Une lumière blanche, éclatante et vive qui pénètre dans votre corps. Laissez-la descendre en vous. Elle illumine votre corps et votre esprit de

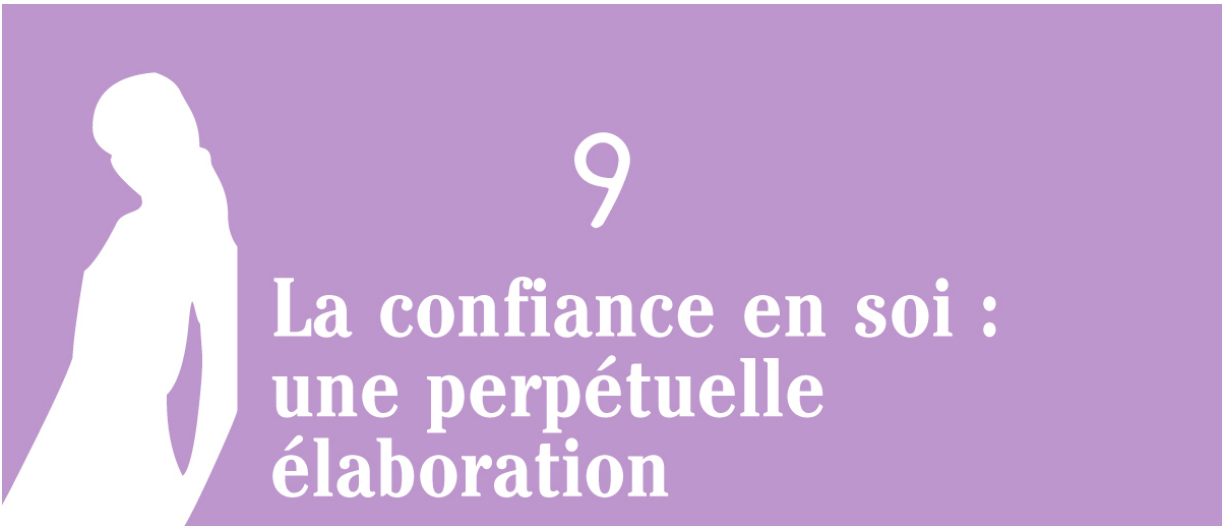
petites particules irisées. Vous pouvez vous recharger de cette énergie. Vous êtes portée par votre confiance en vous.

— Revenez, complètement réconfortée, vers les activités de votre journée que vous pouvez reprendre, en pleine possession de vos moyens.

[1.](#) L'infirmière américaine Virginia Henderson (1897-1996) a quant à elle classé quatorze besoins fondamentaux. Une liste surtout destinée aux professionnels de santé, dans la prise en charge d'une personne malade pour la maintenir dans l'autonomie. Le « besoin de communiquer avec les autres » y figure néanmoins en dixième position.

[2.](#) Il paraît évident qu'à ce niveau l'émotion-moteur est la joie... sauf pour celles qui veulent se dépasser pour se faire peur.

[3.](#) [Cf. chapitre 1.](#)



La confiance en soi met en jeu un pan de notre personnalité qui pèse sur bien des aspects de notre vie. Difficile de faire valoir son ambition, d'être séduisante, de retrouver du travail, d'être appréciée de ses amis, de se faire respecter, de se réaliser – ou même de réussir – si on n'a pas un minimum de confiance en soi.

Le manque de confiance influe sur notre stress car il constitue un stresser subjectif. Face aux enjeux qui sont les nôtres, douter de soi ajoute un facteur d'incertitude, un caractère d'imprévisibilité, voire un risque, qui augmentent dangereusement notre stress.

C'est par notre assurance que nous emportons l'adhésion des autres.

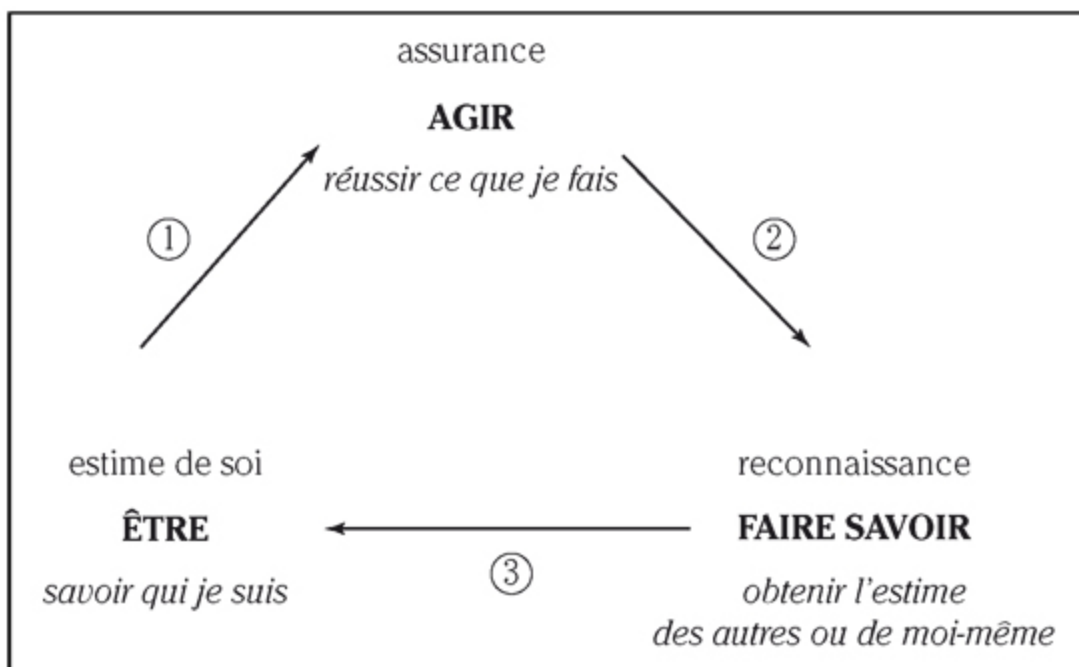
Pour revenir à la pyramide de Maslow, le fait d'appartenir à un groupe et d'y être reconnue m'aide à me réaliser. Une fois de plus, je peux avoir le sentiment que ce sont les autres qui « valident » mon existence, ma place, par la confiance que j'exprime, et à laquelle ils croient.

Certaines personnes auraient naturellement confiance en eux, d'autres non. Il s'agirait donc d'une capacité quasi innée, proche du charisme. Et si vous êtes convaincue que les bonnes fées ne se sont pas

penchées sur votre berceau, la vie risque d'être très difficile... du moins de votre point de vue. Je ne partage pas cette croyance défaitiste ! La confiance est un processus en perpétuelle élaboration, tout au long de notre vie. Et si vous pensez que vous n'avez jamais eu confiance en vous, il est temps de vous mettre au travail !

Confiance, estime et reconnaissance

La confiance en soi s'appuie sur trois composantes, pour créer un cycle positif : l'estime de soi, l'assurance et la reconnaissance.



Le cycle positif de la confiance en soi : l'assurance est le résultat de l'estime qu'on se porte et la condition de la reconnaissance. Cette reconnaissance vient renforcer l'estime que j'ai de moi-même et l'augmente, etc.

1^{re} étape: interaction entre estime de soi et assurance

L'estime nous place dans l'être. L'assurance nous place dans l'agir.

Il faut d'abord avoir une bonne image de soi-même pour mettre en œuvre des actions réussies, en étant sûre qu'elles peuvent l'être.

L'assurance n'est rien d'autre que la facilité à traduire en actes ou en comportements nos qualités et aptitudes.

Si je suis quelqu'un de bien, je peux réaliser des actions en cohérence avec cette bonne image de moi-même : je ne doute plus de mes capacités.

En conséquence, je peux être une femme formidable et dotée de toutes les qualités du monde, si je n'entreprends rien ou si je reste dans mon coin, je n'en tirerai jamais aucun résultat. Je ne cours aucun danger, mais je ne peux pas éprouver ma confiance.

Certaines femmes s'autocensurent à l'avance : « Je n'en suis pas capable », « Je n'y arriverai jamais », « Ce job n'est pas pour moi, je n'ai pas la carrure »...

2^e étape: interaction entre assurance et reconnaissance

La reconnaissance nous place dans le faire-savoir.

C'est en faisant connaître mes actions, mes choix, mes réalisations, que les autres peuvent en apprécier la valeur. Une attitude qui peut m'autoriser aussi à m'évaluer moi-même. Dans la recherche de reconnaissance, je vous rappelle l'importance de l'autoévaluation, et vous renvoie, à cet effet, au [chapitre précédent](#).

Si j'ai confiance et agis conformément à ce que je suis, à ce que je pense, je peux construire des relations harmonieuses avec les autres, échanger, dialoguer, me sentir à ma place et en tirer de la satisfaction. Ils m'admettent parmi eux, ils me reconnaissent.

Par conséquent, pour mesurer ma confiance, je dois communiquer, me mettre en avant. Les timides et les introverties se sentent obligées de forcer leur nature première, mais c'est pour leur bien, c'est-à-dire le renforcement de leur confiance.

Supposons que vous ayez réalisé le superbe diaporama des ventes export de votre département. Si c'est votre directeur de clientèle qui s'en attribue la paternité et qu'il reçoit seul les compliments du responsable de la division, vous vous sentez frustrée. Vous avez l'impression (bien réelle) d'avoir été abusée et vous vous en voulez de vous laisser faire, ce qui prouve bien à quel point on manque de considération pour vous.

3^e étape: rétroaction reconnaissance/estime

En dernier lieu, la reconnaissance que m'accordent les autres – ou que j'évalue moi-même – vient augmenter l'estime, la bonne image que j'ai de moi. J'en ai non seulement la conviction, mais aussi la preuve : je suis quelqu'un de bien.

Pour reprendre l'exemple ci-dessus, si votre directeur de clientèle vous associe au travail et vous remercie en public (le responsable de division vous gratifie en plus d'un sourire !), cette reconnaissance est juste et suffisante pour vous sentir valorisée. Un conseil, néanmoins : si la situation se reproduit souvent, n'oubliez pas non plus d'aller négocier une récompense plus importante...

Nous comprenons que ce cycle positif s'entretient et se renforce à mesure que nous capitalisons sur nos réussites – même les plus petites. Hélas, cette spirale peut aussi se mettre à tourner à l'envers. Si je n'obtiens pas de reconnaissance, et qu'en plus je pense que je suis nulle, je ne m'exprime pas avec le meilleur potentiel dans mes actions, j'obtiens une reconnaissance modérée (ou même un sentiment d'échec) qui diminue encore l'estime que je me porte.

Pour relancer cette mécanique positive, nous allons mettre en place une stratégie guerrière !

Importance du regard des autres

L'estime de soi se construit dès l'enfance. Elle a besoin :

- de preuves d'affection et de témoignages de confiance, en particulier dans la phase de séparation ;
- de paroles d'encouragement ;
- d'un vécu d'expériences positives.

Si vous doutez souvent de vous-même, interrogez-vous sur les éléments qui ont pu entamer votre estime :

Avez-vous manqué de preuves d'affection ou vous a-t-on confrontée à des angoisses dans la phase de séparation ?

Il est normal pour tout enfant de ressentir de la tristesse dans les grandes phases de changements de sa vie : l'entrée en crèche ou chez une nounou, le premier jour d'école sont des épreuves qu'il va falloir dépasser. Un enfant peut les vivre d'autant plus facilement que, dans ces moments, un adulte l'entoure d'amour et de confiance. L'enfant qui se sépare de sa mère est moins triste s'il se rend compte que cette dernière (ou son père, ou toute autre figure parentale) est convaincue de sa capacité à être autonome. Il se sépare « pour devenir grand ».

Pour moi, le meilleur exemple est celui de la marche. L'enfant qui tient la main de son parent, alors qu'il fait ses premiers pas, est partagé entre son envie d'autonomie et la peur de l'inconnu. Il a aussi peur de se faire mal. Heureusement, il est rassuré par la main de l'adulte qui lui indique une présence. Tout le rôle du parent est de lui lâcher progressivement la main pour lui montrer qu'il reste à ses côtés en cas de difficulté, mais que l'enfant est capable d'agir seul dans la vie. En le lâchant, il le pousse dans la vie. L'adulte sait que l'enfant peut marcher, alors que ce dernier l'ignore encore, et c'est cette confiance qui se manifeste (par des encouragements, par exemple) qui va inciter le tout-petit à vaincre sa peur. La joie qu'il en retire est immense.

Avez-vous été confrontée à des figures d'autorité qui vous ont assené des critiques ?

La figure d'autorité en question peut être l'un ou l'autre des parents, un grand-parent, un oncle, une tante ou même un professeur, si ces

personnes vous « impressionnaient ».

Vous ont-ils exposée à des phrases du type :

« Souris, tu auras l'air plus belle. »

« Tu n'as pas de chance, ma petite fille... »

« Il faut toujours que tu te fasses avoir... »

« Arrête de te faire remarquer ! »

« Qu'est-ce que tu es lente ! »

« C'est vraiment bizarre, ces taches de rousseur... »

« Ce n'est pas comme ça que tu vas avoir ton bac ! »

« Tu ne trouveras jamais de mari avec des cheveux (ou un caractère) pareils... »

Parfois, ces figures d'autorité sont incapables du moindre encouragement. Tout est « normal », rien ne suscite leur intérêt. Cette attitude fermée, dénuée de reconnaissance expose à la course aux exigences. D'ailleurs on dit souvent que derrière l'injonction « Persévère ! » se cache un père (trop) sévère.

Mylène : « Mon père ne me faisait jamais aucun compliment. Plus je travaillais et moins il réagissait. C'était désespérant. »

Nicole : « Ma grand-mère disait : quoi que tu fasses, tu n'as fait que ton devoir – et encore, bien petitement ! »

Enfin, la comparaison dans la fratrie (ou la famille) peut confronter à des modèles écrasants, voire démesurés :

« Regarde ton frère, lui, il y arrive ! »

« Moi quand j'étais petite, je n'ai jamais eu besoin que mes parents m'aident à faire mes devoirs... »

« Ta cousine a sauté une classe, quelle joie pour sa mère ! »

« À ton âge, Mozart composait des sonates. »

« Seize de moyenne, c'est un minimum en CM1. »

« Dans notre famille, tout le monde fait médecine. »

Votre enfance a-t-elle été marquée par une (ou plusieurs) expériences négatives qui ont porté atteinte à votre image ?

Certaines femmes mettent facilement en évidence un événement fondateur qui a mis en route leur manque de confiance. Leur estime a été entamée par une expérience douloureuse, associée à des émotions et des sentiments fortement négatifs : peur, honte, culpabilité...

Valérie : « À 8 ans, ma mère m'a coupé les cheveux très court car elle trouvait que c'était pratique. Les gens me prenaient pour un garçon. »

Martine : « Mes copines se moquaient de moi parce que je portais les vêtements de mes sœurs aînées. Un jour au milieu de la cour, l'une d'elles m'a appelée "Cosette". »

Sandrine : « J'avais fait pipi dans ma culotte en classe et la maîtresse m'a obligée à passer la journée avec ma jupe mouillée. Tous les enfants riaient. À la rentrée suivante, l'un d'eux m'a envoyé : "Tiens, voilà la pisseuse !" »

Véronique : « Mon frère m'a dit que si je dénonçais ses vols à nos parents, il me perdrait dans la forêt et personne n'entendrait plus jamais parler de moi. »

Parmi ces événements, je me dois d'évoquer le « syndrome de l'estrade », hélas fort répandu chez les enseignants jusqu'aux années 1970. Une méthode éducative basée sur la vexation. C'est le cas typique de la mauvaise élève, souvent prise en grippe par un professeur, qui est placée sur l'estrade et doit subir en silence les moqueries de l'enseignant, sous les regards goguenards de ses condisciples. Les phrases pleuvent, du type « Vous êtes nulle », « Vous n'arriverez jamais à rien dans la vie », « Vous êtes la honte de votre famille », « Vous ne comprendrez jamais rien aux maths (ou au français) », etc.

Ces événements négatifs sont d'une rare violence. Il est quasiment impossible de s'en détacher seule. Si vous avez été confrontée à des actes de ce type, ayez le courage d'évoquer votre souffrance avec un professionnel¹.

Et je ne me permets pas d'assimiler à cette liste d'autres actes qui relèvent du traumatisme (comme la violence physique, des attouchements ou des abus sexuels) car ces derniers ne font pas

qu'entamer la confiance, ils menacent la personnalité de l'enfant de destruction. La psychanalyste Claude Halmos qualifie d'ailleurs l'inceste de « meurtre psychique ». Après coup, seule l'analyse peut accompagner cette souffrance, indicible, et dont le manque de confiance n'est qu'une des expressions.

À noter que lorsque ce travail psychothérapique est largement entamé, il est possible de le renforcer au niveau du subconscient, en utilisant la technique « Rassurer l'enfant en moi² ». Je déconseille cependant de la pratiquer seule car les retours émotionnels sont quasiment inévitables. Mieux vaut être entourée d'un professionnel qui vous aidera à les accueillir et à les gérer.

Faut-il avoir peur de ce que l'on transmet ?

Chaque fois que j'anime une formation sur la confiance en soi, je vois des stagiaires blêmir en pensant aux injonctions qu'elles-mêmes renvoient à leurs enfants. Je me dois donc de les rassurer car sinon, c'est leur culpabilité qui se met en route.

Les petites phrases sont inévitables, une gifle ou une fessée ne sont pas non plus des traumatismes irréparables. N'oubliez pas qu'un enfant a besoin de limites, et de connaître la frustration pour grandir. Une éducation permissive est plus dévastatrice qu'une éducation un peu sévère, si elle est juste. Freud disait : « Quoi que vous fassiez, c'est mal. » (Il n'était pas un grand adepte de la pensée positive !) Il n'y a donc pas de recettes miracles. Ce qui compte, c'est ce que vous sentez.

En revanche, déshabitez-vous à répéter des phrases négatives à vos enfants, en pensant les stimuler par la peur. Transformez leurs défauts en encouragements. Si vous y croyez, ils y croiront. Montrez-leur, vous-même, leurs réussites, pour les habituer à s'autoévaluer. Ne leur collez pas une étiquette, ce qui vous permet de distinguer dans la fratrie celle qui est « sensible », celui qui est « câlin » ou celle qui « râle toujours ».

Et surtout, vous avez le droit – presque l'obligation – de faire savoir à vos enfants que vous n'êtes pas parfaite. Si vous les avez houspillés sur l'instant pour une histoire de sac de judo ou une écharpe perdue, revenez sur l'épisode à froid et reconnaissez que vous étiez en colère. Ce serait formidable d'arriver à leur dire que vos mots ont dépassé votre pensée, car parfois ça soulage de crier. Proposez-leur de trouver ensemble des solutions pour leur étourderie, ou leur propre colère. Il en va de leur bien-être, et du vôtre. Ainsi vous leur donnez la main pour les rassurer, tout en les laissant prendre leur envol.

À ce stade de la réflexion, il serait facile d'accuser nos parents, famille ou professeurs de notre manque de confiance. Ils ont tout gâché, ont détruit la confiance en nous. Puisque c'est leur faute, nous n'y pouvons plus rien !

Il faut prendre conscience que dans la période de l'enfance, c'est notre Enfant adapté, s'il est très présent, qui va « embarquer » ces phrases négatives et ces expériences. Il « accepte » de le faire car, paradoxalement, ces attitudes le font exister. Il peut, d'une certaine façon, être reconnu (voire admis) par son entourage. Mais aujourd'hui, à l'âge adulte, et dans votre Adulte, vous avez le droit de refuser de fonctionner sur ce mode. Vous êtes capable de reconquérir votre confiance anéantie. Vous avez le devoir de le faire et cette fois pour vous, et vous seule, pas pour les autres.

Plan d'action pour regagner la confiance en soi

Une fois ce constat établi, décidez si vous avez envie de reconquérir votre confiance.

Donnez-vous-en les moyens.

Notre stratégie comporte 5 étapes :

1. arrêter les jugements négatifs ;
2. apprendre à préparer les événements qui vous font peur ;
3. démonter vos croyances ;
4. affronter vos propres peurs et résistances ;
5. laisser grossir la confiance, comme un trésor personnel.

Arrêter les jugements négatifs

Listez un matin toutes les petites phrases que vous vous répétez vous-même :

« Qu'est-ce que je suis bête ! »

- « Je n'ai jamais rien compris à la Bourse... »
- « Il n'y a pas plus étourdie que moi ! »
- « La conduite, c'est pas mon fort... »
- « Je ne suis pas douée pour le bonheur. »
- « Je suis toujours en retard... »
- « Ça n'arrive qu'à moi, je n'ai jamais eu de chance. »

Toutes ces petites phrases s'accumulent en vous, entretenant les doutes sur vos capacités. En les répétant, vous cultivez votre mésestime et une image altérée de vous-même. Ces phrases sont des croyances. Et une croyance va agir au niveau de notre mental comme un aimant : elle attire à elle toutes nos expériences de vie qui les corroborent. Plus les expériences s'accumulent, plus la croyance se renforce ; elle devient une vérité personnelle.

Sandrine est persuadée qu'elle n'a pas de chance. Voici comment elle décrit sa journée, pour bien me le prouver :

- en partant travailler, un accident l'a bloquée sur l'autoroute pendant 45 minutes ;
- son bureau est le seul de son agence à ne pas avoir de fenêtre ;
- elle a encore pris 3 kilos ;
- la standardiste lui fait la tête, alors qu'elle ne lui a rien fait ;
- son chef ne lui donne que des dossiers inintéressants ;
- elle rentre trop tard pour avoir envie de ressortir. Moralité : elle ne rencontre personne...

Et ces situations sont ponctuées de réflexions : « C'est encore à moi que ça arrive », « Mais comment font les autres ? », « Je me sens dépassée », « Je n'y arriverai jamais », « C'est vraiment injuste »...

Ne participez pas à votre autocritique. La première condition est d'arrêter absolument de vous répéter ces phrases négatives. Si l'une d'elles vous échappe, ajoutez aussitôt « annuler » (à haute et intelligible voix), comme si vous appuyiez sur la touche « suppr » de votre ordinateur. C'est la meilleure façon de prendre conscience de ce que

vous vous dites de façon mécanique. Au bout de quelques jours, ces phrases critiques vont s'estomper.

Préparer ce qui fait peur

Certains événements éprouvent davantage notre conscience. Il s'agit de tous ceux qui présentent une forme de pression (il y a un enjeu fort), ainsi qu'une composante inconnue et que nous abordons avec une anticipation angoissée : présentation en public, concours (contrôle ou examen scolaire pour les enfants), événement familial à fort potentiel émotionnel, épreuve sportive, entretien annuel d'évaluation, recrutement...

Souvenez-vous que l'angoisse et la peur sont des émotions du futur : en vous projetant dans ces événements, vous vivez au présent les affres de votre peur. Car les scénarios que vous imaginez sont toujours empreints de catastrophisme, puisque vous manquez de confiance en vous.

Je ne peux donc que vous conseiller de tenir à distance ces peurs, en vous servant des techniques de présence vues au [chapitre 6](#).

Mais vous pouvez aller plus loin. Comme le font les sportifs pour une compétition dont ils connaissent parfaitement le déroulement, vous allez préparer l'événement à venir, pour qu'il perde sa dimension anxiogène. En vous familiarisant avec lui et en l'abordant de manière positive, vous mettez davantage de chances de votre côté. Et un sportif ne se voit jamais perdre, il s'imagine sur le podium avec une belle médaille autour du cou.

Notre outil va être la visualisation. En mobilisant des images positives, nous imprégnons favorablement notre subconscient. Il va donc se « convaincre » que ce qui va arriver est possible, et nous permettre de ressentir les bienfaits de cette victoire par anticipation. Notre subconscient mettra ensuite tout en œuvre pour retrouver cet état positif.

Un exemple ? Vous vous visualisez dans le bureau de votre banquier, en train de lui exposer les arguments pour qu'il vous prête l'argent dont vous avez besoin pour monter un projet professionnel. Vous vous voyez confiante et souriante et imaginez une issue positive à cet échange, ainsi que les réactions encourageantes de votre interlocuteur. L'exaltation que vous éprouvez alors vous soutiendra le jour J pour aborder cette rencontre, dont vous aurez moins peur. Attention, la visualisation ne modifie pas l'issue, mais elle peut l'influencer pour autant que nous agissions au niveau du possible. Car c'est notre subconscient qui va nous mettre dans la disposition d'esprit (et même dans l'attitude physique) d'une personne convaincante. Mais je précise que pour l'élève qui n'a pas révisé, l'issue du baccalauréat ne sera jamais favorable, même s'il visualise tous les jours !

Question sournoise : « Et pourquoi ça marcherait avec moi ? »

La visualisation positive « marche » avec tout le monde. Pour vous en convaincre, nous allons représenter notre appareil psychique – ce qui nous aide à penser, réfléchir et imaginer – sous la forme d'une commode à trois tiroirs.

Dans le premier tiroir, celui du haut, il y a votre fouillis quotidien : agenda, téléphone portable, carte de bus, portefeuille, clefs... Il représente la *conscience*, c'est-à-dire tout ce que vous connaissez et qui vous met en contact avec la *réalité*.

Chaque matin vous avez conscience que vous devez emmener les enfants à l'école, puis conscience que vous devez courir pour attraper le bus à temps, vous connaissez par cœur votre code de carte bancaire, etc.

Dans le deuxième tiroir, il y a les albums photos de votre famille. Vous ne les regardez pas tous les jours mais vous savez qu'ils sont là. Et lorsque vous les feuillotez, votre visage est parcouru des

émotions vécues à ces moments. Avouez que vous souriez encore en regardant vos photos de mariage ! Ce tiroir est celui du *subconscient* (ou pré-conscient pour Freud) qui recontacte nos émotions. Ses contenus ne sont plus de l'ordre de la conscience : vous vous les remémorez par intermitence, ou vous y repensez un jour en passant dans un endroit familier.

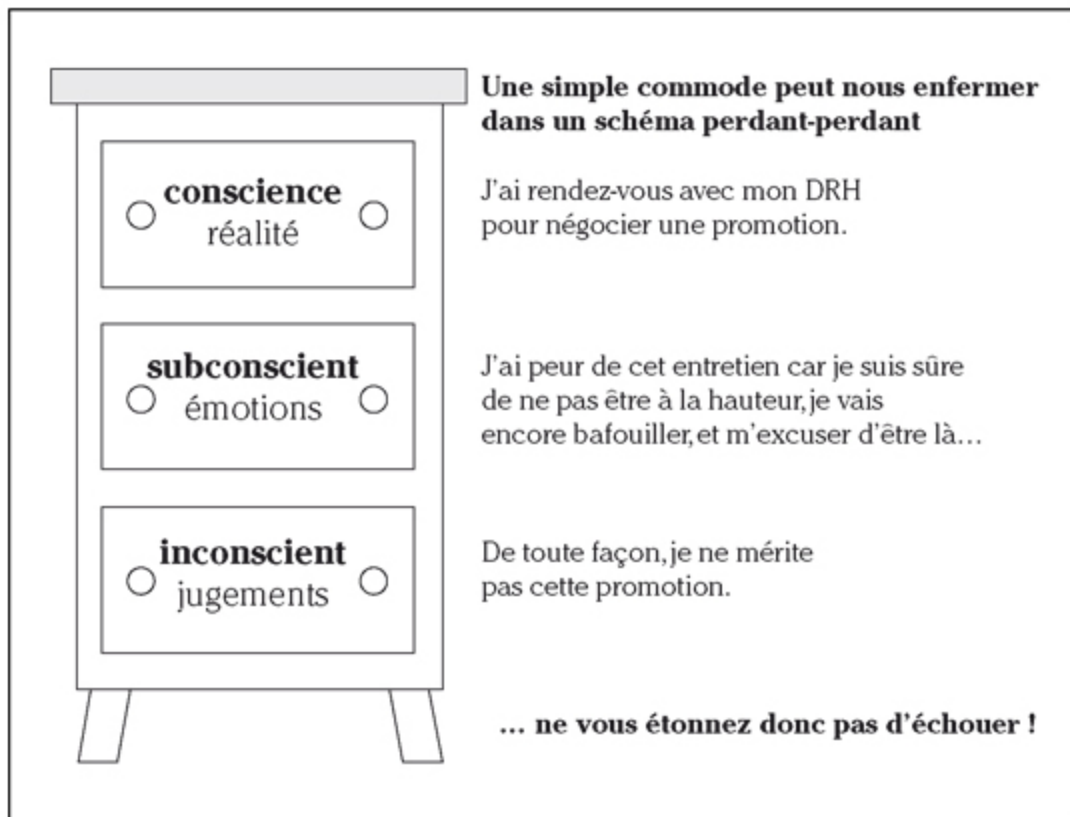
Lorsque l'on fait remonter au niveau de la conscience un acte, un événement, une parole rangés dans le subconscient, on libère en même temps l'émotion qui y est associée. Joie, tristesse, colère ou peur nous retraversent à nouveau, presque intactes.

Enfin, le troisième tiroir est fermé à clef et vous n'avez jamais très bien su ce qu'il y avait dedans car la clef était déjà perdue du temps de votre grand-mère. Impossible de l'ouvrir. Il représente l'*inconscient*. C'est la dimension de notre être (non anatomique) dans laquelle nous avons enfoui des souvenirs ou des expériences douloureux³. Quelles que soient l'importance ou la gravité de ces éléments, notre psyché refuse de nous y exposer, essentiellement pour nous protéger de la souffrance qu'ils portent. On ne décide pas de « ranger » le tiroir de l'inconscient⁴. Son contenu se manifeste de manière incongrue, à travers les rêves, lapsus et actes manqués. Et c'est par l'attention que vous leur porterez, ainsi que par la libre parole, que vous pourrez découvrir sur le divan d'un analyste ce que ces éléments contiennent, et ce qu'ils peuvent vous apprendre – ou même les libérer. Il n'y a que vous qui puissiez trouver la clef. Et pour finir sur l'inconscient, notons très schématiquement qu'il a tendance à produire des *jugements*. Toutes phrases, pensées même informelles, qui commencent par « je peux / je ne peux pas. », « Je mérite / je ne mérite pas... », « J'ai le droit / je n'ai pas le droit... ».

Ces petites phrases, ces pensées fugaces peuvent perturber votre conscience au moment d'agir, ou vous faire adopter une attitude ou un comportement sans rapport avec ce que vous exprimez au

niveau de la conscience (cf. schéma de la commode page suivante).

Intéressons-nous plus particulièrement au subconscient. Lorsque je visualise positivement une situation, elle s'imprègne dans mon subconscient, exactement comme si l'événement était arrivé. Les émotions qui y sont associées sont bien ressenties (et même presque physiquement) car le subconscient *vit tout au présent*. Au moment où je serai en contact avec l'événement anxiogène lui-même, les émotions remonteront au niveau de la conscience – de la réalité. C'est ainsi que la visualisation positive me soutient dans mes actions – et notez qu'avec cette logique l'anticipation négative (ce que vous faites habituellement) entame aussi sûrement ma confiance.



J'espère que vous êtes à présent convaincue du caractère incontournable de la visualisation positive !

Technique : *Visualisation positive*

Durée : 25 minutes

Indications : préparer positivement une situation anxiogène

Protocole :

Avant de commencer, écrivez sur une feuille de papier les étapes de votre scénario positif : passez en revue les différentes phases préparatoires de l'événement, sans oublier d'en envisager une issue positive, un déroulement couronné de succès, et les instants qui les suivront. Vous introduirez ensuite cette partie personnelle au cœur de l'exercice.

— En position allongée, commencez par prendre conscience de vos points d'appui, puis de votre respiration. Efforcez-vous de la rendre plus calme, et laissez la respiration abdominale s'installer, naturellement, sans effort.

— Vous allez réaliser une détente courte, en trois étapes : sur une inspiration douce, prenez conscience de votre menton (imaginez qu'une petite fourmi s'est posée dessus). Puis, en expirant, relâchez complètement tous les muscles de votre visage, de votre tête et de votre cou. Revenez à votre respiration, toujours fluide.

— À nouveau sur une inspiration, ressentez la zone de vos épaules (imaginez qu'un châle très doux est placé dessus). Et tout en expirant, laissez retomber vos épaules qui se détendent complètement, de même que vos bras, jusqu'au bout des doigts. Détendez les muscles de votre dos. Sentez-le s'arrondir. Décontractez votre thorax. Votre poitrine devient plus légère.

— Une troisième fois, sur l'inspiration, prenez conscience de votre ventre (visualisez un caillou posé sur votre nombril). Et sur une

expiration, détendez tous les muscles de votre ventre, laissez aller votre bassin, vos jambes, jusqu'à l'extrémité de vos orteils.

— Prenez encore quelques instants pour « visiter » votre corps et le déposer le plus possible, tout comme vous avez déposé vos chaussures. Faites, si nécessaire, quelques tensions-détentes⁵.

— Laissez vous bercer par votre mot de calme⁶. Prenez le temps. Appréciez d'être aussi tranquille.

— Vos yeux se laissent aller, décontractés, et vous faites défiler les scènes qui précèdent votre événement. Imaginez que vous êtes spectatrice, comme si vous regardiez un film au ralenti.

— Voyez se dérouler les différentes étapes qui précèdent l'événement que vous préparez, comme un film au ralenti. Pensez successivement aux phases que vous avez préalablement détaillées sur votre feuille. Regardez-vous vivre pleinement la situation qui se prépare. (Si, à un moment ou un autre, vous sentez monter l'angoisse, remplacez immédiatement ces images par celles de votre îlot de détente intérieur⁷, faites quelques respirations lentes et arrêtez l'exercice – vous le reprendrez plus tard). Prenez conscience de vos gestes, de vos attitudes, de l'expression de votre visage, de vos paroles. Tous vos mouvements sont effectués en pleine conscience, avec aisance et succès. Au fur et à mesure que l'événement se déroule, vous maintenez la confiance en vous.

— Visualisez à présent les moments qui suivent cette scène. Vous l'avez dépassée, la peur est derrière vous. Vous y êtes arrivée ! Ressentez au plus profond de vous du soulagement et de la fierté. Laissez « monter » ces sensations (elles sont parfois physiquement perceptibles). Inspirez la douceur, le bien-être, le positif que vous ressentez moralement et physiquement car vous avez su et pu dépasser ce moment délicat et anxigène. Potentialisez ces sensations positives, que vous retrouverez quand l'événement se présentera.

— Terminez sur une image qui résume votre « victoire » ou l'accomplissement de ce que vous aviez à faire. Fixez cette image, comme s'il s'agissait d'un tableau.

— Prenez conscience que vous êtes au présent, ici et maintenant, et que ces sensations sont possibles dans votre futur. Puis effectuez une remise en tension et un retour à la pleine attention, progressivement... Mettez-vous sur le côté, toujours allongée. Étirez-vous, bâillez. Puis passez en position assise, les pieds par terre. Attendez encore quelques secondes avant de vous relever complètement.

Conseil : Tous les événements peuvent s'anticiper de cette manière. Plus vous découpez les phases préalables avec force détails, plus votre visualisation sera efficace. Enregistrez cette technique pour la réitérer, dans les mêmes conditions, jusqu'au moment de l'événement.

DÉMONTER LES CROYANCES

Nous avons déjà vu plus haut ce qu'était une croyance : une conviction que nous entretenons et qui entame notre confiance.

Je vous ai conseillé de vous répéter le moins de croyances et de « petites phrases » possible. Nous abordons maintenant l'étape supérieure : transformer nos croyances en affirmations positives. Une manière de vous en débarrasser définitivement, de changer votre mode de pensée pour vous autoriser à vous affirmer.

Celui qui a le mieux compris l'intérêt des affirmations positives est Émile Coué. Je tiens à rendre un hommage mérité à cet homme remarquable, génial père de la pensée positive, et accessoirement inventeur de l'effet placebo. Injustement traité de nos jours, ce fut un honnête homme, curieux et soucieux du bien-être des autres, bien au-delà de son métier de pharmacien. Ses découvertes sont tirées de sa

pratique d'officine. Il constate d'abord qu'une phrase positive, associée à une action (la prise d'un médicament, par exemple), renforce le résultat. Si je crois que le médicament est efficace, je peux « mieux guérir ».

Petit à petit, il teste différentes phrases positives qu'il répète (ou fait répéter à ses clients) et observe leurs effets sur la santé, tant physique que mentale.

Il découvre les effets bénéfiques de la suggestion positive et va édicter sa Méthode, très simple, selon 5 préceptes⁸ :

1. une pensée, bonne ou mauvaise, que nous avons en tête est pour nous la réalité, et a tendance à se réaliser ;
2. la première faculté de l'homme est l'imagination ;
3. quand il y a lutte entre l'imagination et la volonté, c'est toujours l'imagination qui l'emporte sans aucune exception (« Si je veux, je peux » ne suffit pas !) ;
4. lorsque la volonté et l'imagination sont en accord, elles font plus que s'ajouter, elles se multiplient (c'est une image pour illustrer la force de cette alliance) ;
5. l'imagination peut être conduite.

Si vous remplacez dans ces préceptes le terme « volonté » par *conscience*, et le terme « imagination » par *subconscient*, vous comprenez tout l'intérêt de la pensée positive : en influençant mon subconscient de manière positive, j'agis au niveau de ma conscience.

Coué a ainsi proposé de guider l'« imagination » (le subconscient) en la bombardant d'affirmations positives. C'est l'effet répétition de la Méthode Coué, qui fait tant sourire de nos jours. Or Coué était déjà en avance sur son temps car aujourd'hui, les « pros » de la communication ont démontré que, pour qu'un message ou une information soient retenus, il faut les marteler au moins cinq fois (d'où l'aspect répétitif de la publicité). Encore faut-il répéter quelque chose d'intelligent (et non pas ânonner « Je n'ai pas froid », en espérant vous réchauffer !).

Si vous voulez enfin en finir avec vos « petites phrases » qui tuent votre confiance à petit feu, je vous invite à présent à transformer vos principales croyances en affirmations positives.

Une affirmation positive est une phrase qui a plusieurs caractéristiques :

- elle commence souvent par « je » (le subconscient doit comprendre que c'est à lui que l'on s'adresse, c'est « votre » phrase) ou mon/ma... ;
- elle est formulée au présent (je vous rappelle qu'« un jour mon prince viendra » ne marche pas, car trop hypothétique !) ;
- elle n'utilise que des mots positifs, jamais de négation (« Je n'ai pas peur » n'est pas une affirmation positive, car votre subconscient entend directement le mot « peur ») ;
- elle est courte, et utilise des mots qui vous conviennent, auxquels votre subconscient peut croire ;
- elle se raccroche à une réalité (Coué disait que nos affirmations doivent être du domaine du « raisonnable et possible »).

Des termes comme « j'accepte », « je crois », « j'ai le droit », « je m'autorise »... font d'excellents débuts pour des affirmations positives.

Émile Coué a mis plusieurs années à élaborer une phrase universelle, largement pillée depuis :

« Tous les jours, et à tous points de vue, je vais de mieux en mieux. »

Selon lui, cette affirmation positive fonctionne pour tout le monde et dans toutes les circonstances. C'est tout à fait vrai mais je vous incite plutôt à construire une affirmation personnelle, car cette sentence se rattache à la situation que vous vivez *actuellement*.

Nous allons parcourir quelques exemples pris parmi des personnes que j'ai aidées à élaborer des croyances positives :

Mathilde est influençable et l'avis des autres la déroute.

Son affirmation positive : « Le jugement des autres glisse sur moi. »

Béatrice pense qu'on ne peut pas être heureuse au travail et dans la vie.

Son affirmation positive : « Toutes les dimensions de mon existence m'apportent bien-être et bonheur. »

Sandrine se trouve nulle et incapable de faire aboutir quoi que ce soit.

Son affirmation positive : « J'accepte de reconnaître mes qualités et je les utilise pour ma réussite. »

Annie doute souvent, elle a du mal à se décider.

Son affirmation positive : « Je fais confiance à mon opinion et j'agis. »

Il faut parfois écrire plusieurs phrases, rayer ou modifier des mots avant que l'affirmation soit satisfaisante. Relisez-la à haute voix pour « sentir » si elle vous convient (un peu comme si vous la laissiez flotter dans l'air). D'autres fois, il faut procéder par étapes.

Pour Nadine, qui venait de divorcer, impossible d'affirmer : « J'accepte de vivre avec un homme qui me respecte », même si c'était un projet raisonnable et possible.

Elle ne pouvait pas y croire, en tout cas pas tout de suite. Nous avons donc commencé par « J'ai confiance dans les opportunités que la vie place sur mon chemin », pour la rendre attentive à ce qui se passait autour d'elle. En ouvrant à nouveau ses capteurs sensoriels, elle se rendait disponible aux autres, et pourquoi pas aux hommes.

Notez ici votre croyance négative :

.....
.....

Inscrivez votre nouvelle affirmation positive :

.....
.....

Qu'allez-vous faire de cette affirmation ?

Émile Coué, en bon pharmacien, préconisait de la répéter vingt fois, matin, midi et soir. Engagez-vous dans ces répétitions

quotidiennes, elles donnent une existence à votre affirmation. Vous pouvez aussi l'écrire sur le marque-page de votre agenda, pour la voir chaque jour. Lorsque vous êtes seule dans une pièce (ou même dans votre voiture), énoncez-la à haute voix.

La sophrologie offre une étape supplémentaire : ancrer l'affirmation au niveau de votre subconscient. Voici comment faire...

Technique : *Ancrage positif*

Durée : 10 minutes

Indications : concrétiser une affirmation positive

Protocole :

Il vous faut d'abord un petit objet neutre, qui puisse tenir dans votre main : un caillou, un galet, un morceau de bois, une pièce de monnaie, une médaille... Achetez-le pour cet usage, ou ramassez-le, si c'est un objet naturel, lors d'une de vos promenades. Cet objet ne doit pas être chargé émotionnellement, n'utilisez donc pas votre médaille de baptême ! Posez-le sur votre cuisse, juste avant de commencer.

— En position assise, dos droit, pieds à plat sur le sol, mains posées sur les genoux, commencez par quelques haussements d'épaules pour les relâcher. Faites quelques bâillements pour décontracter votre mâchoire. Concentrez-vous ensuite sur une respiration abdominale, calme et régulière, qui libère votre ventre. Permettez à votre diaphragme de bouger harmonieusement. Il vous aide à vous désangoisser et vous permet de revenir à un rythme plus calme.

— Mettez de côté les préoccupations ou les soucis de la journée. Posez-les à côté de vous comme autant de petits cailloux. Imaginez que vous tournez les yeux vers l'intérieur. Vous vous connectez à votre calme.

— Pensez à présent à votre affirmation positive. Répétez-la mentalement, en détachant chaque mot pour mieux ressentir son impact. Faites cette répétition à trois reprises, pour vous laisser imprégner par ces mots. Percevez leur sens, leur force.

— Imaginez à présent que vous écrivez cette phrase à la craie sur un tableau noir, avec application. Vous la regardez, vous la photographiez.

— Comprenez tous les effets positifs que cette affirmation va avoir dans votre vie, sur le plan personnel, professionnel, amical...

— Prenez le petit objet dans le creux de votre main et refermez doucement vos doigts dessus. Vous sentez sa présence, la chaleur de votre paume.

— Imaginez que vous projetez votre affirmation dans l'objet. Laissez ces mots faire leur chemin, s'inscrire en tout petit. Ils « entrent » dans l'objet (certaines personnes les voient s'écrire en lettres d'or minuscules, ou tournoyer à l'intérieur).

— Prenez encore quelques instants pour apprécier ce calme, cette détente que vous avez installés.

— Et puis tranquillement, à votre rythme, effectuez votre reprise...

Cette technique n'est pas magique. Vous venez simplement de donner une matérialité à votre affirmation. Elle n'est pas qu'une pensée, elle a un support physique, elle peut donc vous accompagner un peu partout pour vous donner force et confiance dans ce que vous avez choisi pour vous.

Quelques applications de votre objet positif :

— Placez-le dans votre poche, pour sentir son contact quand vous avez des entretiens qui vous impressionnent (si, en plus, vous les avez préparés avec la visualisation, vous devenez imbattable !).

— Posez-le devant vous si vous devez passer un coup de fil important.

— Mettez-le sur votre table de chevet pour le voir en vous réveillant.

— Tenez-le dans votre main quand vous vous détendez, en répétant votre affirmation. Chaque fois, vous renforcez votre confiance.

Certaines de mes clientes ont transformé leur objet en bijou. Elles le portent autour de leur cou chaque fois qu'elles en ont besoin. Pour ma part, j'ai fait graver une affirmation positive importante pour moi à l'intérieur d'une bague, et une autre au dos d'une médaille. En fonction de ce que je dois faire « en confiance », je porte l'une ou l'autre. Ces symboles impactent fortement notre imagination, notre subconscient.

Vos affirmations positives évoluent avec votre propre évolution. N'hésitez pas à les changer, pour les adapter à ce que vous vivez.

Affronter ses peurs et ses blocages

Sur le chemin de votre confiance, de vos projets et de vos réussites, vous pensez, à juste titre, que le plus difficile est de commencer, d'y croire. Mais il arrive aussi d'être « bloqué » en cours de route par des obstacles. Peurs, censures, interdits, critiques, jugements... Ils sont comme des dragons qui nous pétrifient et nous incitent à faire demi-tour. Ils mettent en défaut notre assurance (notre capacité à faire) et nous confrontent à des échecs, même s'ils ne sont que temporaires.

Je vous encourage à libérer d'abord vos échecs du passé. Chaque jour est nouveau, chaque réalisation est inédite. Ne vous accrochez pas au principe de répétition, en vous persuadant que c'est « de pire en pire » (vous êtes l'anti-Coué !).

Prenez aussi le temps nécessaire pour identifier et évacuer vos peurs, comme nous l'avons préconisé dans le [chapitre 6](#). Répondez à la peur par des mesures de prudence, bien réalistes, pas par un défaitisme

forcené. Vous pouvez continuer, même si vous avez peur. N'oubliez pas de tirer les leçons de vos échecs passés, en les décodant sous l'angle de l'expérience⁹.

Et faites confiance à votre subconscient pour vous indiquer ce qui bloque.

La technique suivante vous y aidera.

Technique : *Identifier mes blocages*

Durée : 10 minutes

Indications : comprendre ses résistances et s'en libérer

Protocole :

- En position assise ou allongée, accordez quelques instants à votre détente, en utilisant l'une des techniques que vous préférez.
- Visualisez votre îlot de détente intérieur. Passez-y quelques instants agréables, comme une plage de repos dans un quotidien très chargé. Vous pouvez vous allonger par terre et suivre les mouvements des nuages et les dessins qu'ils tracent dans le ciel.
- Promenez-vous dans cet endroit et empruntez un chemin semé de cailloux clairs, qui serpente dans le paysage.
- Visualisez à présent, de façon tout à fait spontanée, ce qui barre votre chemin (faites confiance à votre subconscient, il va vous envoyer des images). Représentez-vous symboliquement et de façon spontanée votre blocage : un mur, un objet, un animal, un personnage... Affrontez-le. Faites des respirations apaisantes pour faire descendre votre éventuelle peur. Sentez dans tout votre corps que vous maîtrisez la situation.
- Décidez maintenant de ce qui peut détruire ou écarter cet obstacle. Voyez-vous accomplir toute action nécessaire pour dégager le chemin. Soyez inventive.

— Vous dépassez ce point et reprenez votre route. Prenez conscience que l'obstacle est loin, et quoi qu'il en soit, derrière vous. Chaque pas vous éloigne de lui.

— Savourez à nouveau pleinement votre îlot de détente, en vous laissant envahir par la lumière et la chaleur du soleil.

— Vous terminerez cet exercice toujours en douceur, par une remontée graduelle de votre vigilance (prise de conscience des bruits, mouvements légers) puis une reprise de tonicité.

La confiance, un trésor qui grossit chaque jour

La confiance en soi s'élabore et se renforce de vos expériences positives. Elle a besoin de preuves. En dépistant et en vous attribuant toutes vos petites – et grandes – réussites, vous accumulez les indices de la reconnaissance. Vous augmentez votre estime et vous agissez avec davantage d'assurance.

Votre trésor personnel grossit chaque jour un peu plus.

Ce trésor est enfoui en nous et il se manifeste au niveau de notre plexus solaire.

Sur le plan anatomique, le plexus solaire est un centre nerveux, situé au niveau de l'abdomen, à peu près à égale distance entre la pointe du sternum et le nombril. Il est intéressant d'observer qu'il est localisé au niveau du centre de gravité du corps. C'est notre point d'équilibre. Sur un plan plus symbolique (et que certaines pratiques, comme l'acupuncture, qualifient d'énergétique), le plexus solaire représente le centre de la confiance en soi.

Les fonctions vitales gérées par les nerfs qui aboutissent ou traversent le plexus (nerf vague notamment) sont impliquées dans les déséquilibres que nous éprouvons quand nous doutons : mal de ventre, difficultés à digérer, troubles intestinaux...

Ce plexus est « solaire » du fait de la disposition « en rayon » des nerfs. Mais on peut reconnaître qu'il nous permet de faire rayonner notre personne. En tant que sophrologue, je le considère comme le moteur de notre charisme. Le charisme, c'est bel et bien l'assurance que nous avons et qui nous fait rayonner, briller aux yeux des autres, indépendamment de notre apparence physique ou de notre beauté.

Le plexus solaire est une zone de notre corps à travailler particulièrement :

- pour la détente, lorsque l'on est angoissée ;
- pour éprouver du réconfort, lorsque l'on doute ;
- pour ressentir énergie et force.

Il existe des dizaines d'exercices pour le plexus.

Je vous en propose un très simple et très efficace.

Technique : *Renforcer le plexus solaire*

Durée : 10 minutes

Indications : installer physiquement la confiance et l'énergie en nous

Protocole :

- Asseyez-vous confortablement, dos appuyé, jambes décroisées et pieds posés bien à plat sur le sol.
- Fermez les yeux et concentrez-vous quelques instants sur votre respiration. Installez progressivement une respiration harmonieuse et fluide. Un rythme régulier, sans à-coups.
- Imaginez votre souffle comme une vague qui monte, roule, puis vient s'échouer lentement sur la plage. Suivez le mouvement de ces vagues qui se succèdent dans un rythme immuable et cadencé. Vous lâchez prise, vous vous laissez doucement conduire vers plus de calme. Sentez que votre mental se détend. Mettez de côté, pour un instant, vos soucis et vos préoccupations.

— Détendez progressivement votre corps, en commençant par relâcher votre front, qui devient lisse. Gommez-y toute trace de souci. Imaginez votre visage comme une dune de sable que rien ne vient perturber. Votre visage est serein.

— Laissez bien tomber vos épaules et desserrez votre ventre. Sentez-le devenir calme et tranquille.

— Prenez conscience de vos pieds, posés sur le sol. Ressentez la plante de vos pieds en contact avec le sol. Vous pouvez imaginer l’empreinte que forme votre pied.

— Vous allez à présent imaginer que de vos pieds sortent de petites racines. Comme une plante, ou un arbre, qui s’accrochent à la terre, sentez ces racines pousser et s’enfoncer dans le sol. Vous pouvez ressentir des picotements ou des fourmillements au niveau de la plante de vos pieds. Visualisez ces racines qui poussent de plus en plus profondément. Sentez que ces racines vous ancrent à la terre. Elles peuvent aller toujours plus loin, toujours plus profond. Elles se développent, elles forment un réseau vaste et de plus en plus fort, qui vous relie à la Terre.

— Imaginez à présent que vous puisez, à l’aide de ces racines, toute l’énergie de la Terre (pensez au magma bouillonnant, à sa couleur rouge). Comme l’arbre puise la sève, puisez l’énergie de la Terre avec vos racines. Sentez cette énergie remonter vers vous, parcourir le réseau dense de vos racines et monter jusqu’à vos pieds.

— Laissez l’énergie progresser naturellement le long de vos pieds, de vos chevilles. Chaque fois que vous inspirez, vous puisez un peu plus d’énergie, un peu plus de force. Sentez-la parcourir vos mollets, vos genoux. L’énergie remonte le long de vos jambes. C’est une force, tirée de la Terre, que vous laissez remonter jusqu’à votre bassin, jusqu’à votre ventre. Percevez cette énergie au niveau de votre plexus solaire.

— Installez toute l'énergie que vous puisez au plus profond de la Terre, au niveau de votre plexus solaire. Votre plexus, qui est le centre de votre confiance en vous. Sentez que vous vous rechargez de cette énergie. Accumulez le plus d'énergie, le plus de force possible au niveau de votre plexus solaire. C'est comme une bulle d'énergie qui se forme, une réserve dans laquelle vous pouvez puiser à tout moment.

— Ressentez cette énergie. Votre plexus solaire est chaud. Votre plexus est de plus en plus chaud. Vous pouvez visualiser votre plexus comme une boule de feu, chaude, rayonnante, qui diffuse sa force dans tout votre corps. Vous rayonnez d'énergie. Vous vous sentez réconfortée. Cette énergie est bien présente en vous, disponible pour toutes les fois où vous en aurez besoin.

— Terminez simplement en prenant une inspiration profonde tout en haussant légèrement les épaules. Soulevez doucement les pieds du sol, allongez vos jambes, étirez-vous et quand vous le souhaitez, ouvrez doucement les yeux.

Outil⁺ Faites une liste de récompenses

Habituez-vous à célébrer vos victoires.

Écrivez dans votre cahier de découverte de soi tous les petits plaisirs que vous consentez à vous offrir lorsque vous réalisez quelque chose de satisfaisant, comme par exemple :

- prendre un café à la terrasse du coin ;
- lire les potins sur Internet pendant 15 minutes ;
- acheter un bouquet de fleurs ;
- appeler une amie ;
- aller à la piscine ;
- vous faire un thé à la menthe fraîche ;
- déguster un rocher praliné aux éclats de noisette...

Décidez que lorsque vous l'avez mérité (et pourquoi pas une fois par jour ?), vous pouvez vous adonner à un de ces plaisirs sans culpabiliser. Inventez-en d'autres et faites-les partager !

Ce chapitre est sans doute l'un des plus importants de ce livre. Il vous faudra sûrement le parcourir en plusieurs fois. N'allez pas trop vite : une décennie de mésestime ne se gomme pas en trois jours. Pratiquez séparément chaque technique, pour vous y habituer et prendre conscience des étapes que vous franchissez. N'hésitez pas non plus à vous faire conseiller ou accompagner si l'une ou l'autre de ces étapes vous semble ardue. Le plus important est de commencer.

Voici une suggestion de stratégie sur six semaines pour relancer le processus de la confiance :

| | |
|------------------|---|
| Semaine 1 | J'arrête les jugements négatifs. J'apprends à mettre mes pensées négatives de côté (technique : « Des galets pour mes pensées ») le soir avant de m'endormir. |
| Semaine 2 | J'écris dans mon cahier de découverte de soi tout ce qui a pénalisé mon estime (phrases entendues, expériences dévalorisantes...) Je pratique trois fois dans la semaine « Le nuage bleu » pour entourer de douceur cette période. |
| Semaine 3 | Je me crée une affirmation positive personnelle. Je me la répète. J'évacue mes peurs (« Les ballons des émotions »). |
| Semaine 4 | J'identifie mes résistances. Je fais grandir mon affirmation positive en la répétant quotidiennement. Chaque soir, je m'endors avec quelques respirations apaisantes, accompagnées de mon mot de calme. |
| Semaine 5 | J'ancre mon affirmation positive dans un objet. Je m'entraîne à la <i>visualisation positive</i> sur un objectif simple et moyennement angoissant. |
| Semaine 6 | Mon objet positif m'accompagne. Je renforce mon plexus solaire. Je n'oublie pas de me féliciter – et de me récompenser – à chaque succès. Je liste mes victoires. |

1. Cf. : « [Besoin de me faire aider. Vers qui me tourner ?](#) ».

2. Cf. [chapitre 7](#).

3. Le mécanisme qui organise cette « descente » est le refoulement.

4. Et pour éviter qu'il ne s'ouvre inopinément, un autre mécanisme agit : la censure.

5. Cf. [chapitre 3](#).

6. Cf. [chapitre 1](#).

7. Cf. [chapitre 3](#).

8. Ils sont remarquablement détaillés sur le site Internet de la méthode Coué :
www.methodecoue.com

9. [Cf. Solution n° 1 : faire de chaque échec une expérience](#)



Ah l'amour ! L'une des grandes affaires de la vie des femmes. Un cliché ? Non, une réalité bien présente. Inscrivez ce mot dans un moteur de recherche sur Internet et vous aurez le choix entre plus de deux millions et demi de pages pour les seuls sites francophones¹. Près de 17 000 ouvrages comportent le mot amour dans leur titre, et plus de 2 000 chansons.

Il m'est impossible d'évoquer les sujets qui stressent les femmes sans aborder les relations amoureuses.

- Pascale a rencontré Thierry chez des amis. Il lui plaît et elle a déjà parlé de lui à toutes ses copines. Elle échafaude des stratégies pour le revoir et passe des heures au téléphone à l'évoquer à qui veut bien l'entendre.
- Dominique erre d'échecs en ruptures. Elle multiplie les consultations chez son psy pour comprendre ce qui ne tourne pas rond chez elle. Elle se venge sur la nourriture, a pris 10 kilos et se trouve encore plus moche.
- Christine s'interroge sur l'attitude de son mari. Il ne lui parle plus beaucoup. Elle s'endort le soir en repensant à ce qu'elle pourrait faire pour l'aider à s'en sortir.

- Natacha vient de divorcer. Elle déteste l'idée d'être seule et se réfugie dans des sorties effrénées.
- Jessica trouve que son couple ronronne. Elle voudrait décider son mari à entreprendre une thérapie de couple, mais ne sait pas comment aborder le sujet.
- Isabelle a trompé son compagnon. Elle culpabilise et n'ose plus le regarder en face. Elle se sent triste et multiplie les attentions à son égard pour réparer.

Ces femmes atterrissent dans une réalité qui télescope des décennies d'images à l'eau de rose au kitsch suranné, bercées par le mirage de l'amour éternel. Réécoutez le tube de Barbra Streisand, *Woman in Love* et vous aurez un consommé de l'amour sirupeux. Les romans-photos des années 1970 stigmatisaient la rencontre coup de foudre. Les séries télévisées des années 1990 exposent des relations plus complexes, mais toujours aussi caricaturales. Difficile de se mesurer à ces modèles.

L'amour est-il inné, comme réservé à certaines femmes élues, ou doit-il se mériter pour d'autres qui devraient ramer ou patauger dans des histoires compliquées ? C'est le retour de la bonne fée : s'est-elle penchée sur votre berceau ? Dans le cas contraire, vous vous imaginez devoir croiser le fer pour dénicher la perle rare : le grand amour. L'ascension de l'Himalaya paraît même plus simple...

L'amour a à voir avec nos stress, dans toutes les étapes que nous avons déjà envisagées :

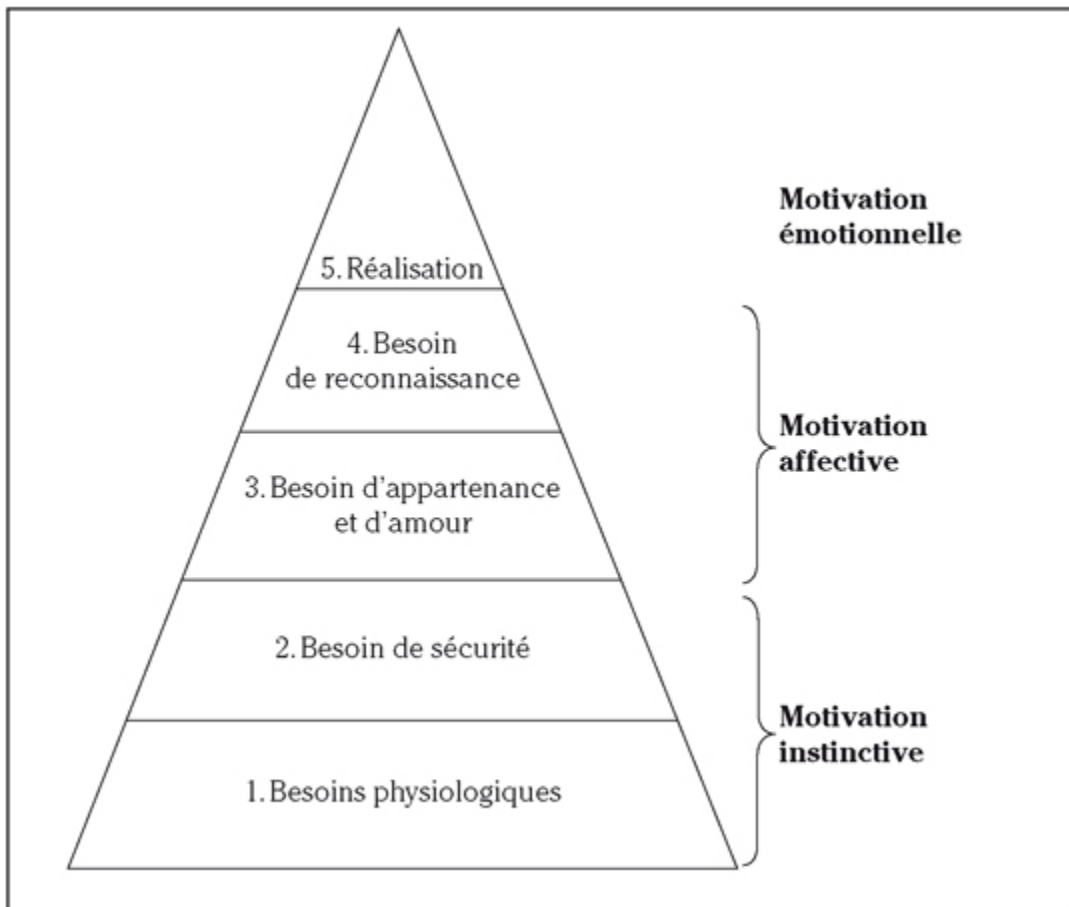
- l'amour fait naître des pensées (positives ou négatives) qui occupent mon champ mental, il me préoccupe et peut même agir sur mon sommeil ;
- les difficultés amoureuses, ajoutées à la dimension « temps », alimentent des angoisses autour de l'horloge biologique – celle qui tourne toujours trop vite ;
- des relations amoureuses insatisfaisantes font naître de multiples culpabilités, avec leur cohorte de compensations, réparations et

dissimulations ;

- le sentiment amoureux nous fait passer par toutes les couleurs des émotions : joie, peur, colère, tristesse...
- la recherche de l'homme² idéal impose parfois un cahier des charges exorbitant à la femme aux fortes exigences ;
- la relation amoureuse étant considérée comme un défi, l'échec amoureux expose au manque de reconnaissance, à la dévalorisation...
- ... qui attaquent sérieusement notre estime, notre assurance, donc notre confiance, avec la conviction que jamais, non, jamais, on ne pourra être une femme heureuse.

Vous pourriez relire tous ces chapitres sous un angle « amoureux ».

Dans sa pyramide³, Maslow place l'amour au niveau 3. Il définit ce besoin comme celui « d'aimer et d'être aimé ». Sa motivation est affective. Il est au-dessus du besoin de sécurité, mais en dessous du besoin de reconnaissance.



En conséquence, la quête amoureuse n'est pas une recherche de sécurité. Si j'attends de l'autre qu'il me protège, ou qu'il assure mon quotidien, ou mes vieux jours, je ferais mieux de prendre une assurance.

La recherche d'amour n'est pas non plus une quête de reconnaissance, un peu comme si l'homme idéal était un trophée à exhiber pour prouver à quel point on est exceptionnelle.

L'amour se suffit à lui seul, puisque l'équilibre est « d'aimer et être aimé ». Ces deux conditions semblent cumulatives pour constituer un groupe de deux auquel j'appartiens : le couple.

Les Grecs distinguaient trois formes d'amour :

— la *philia*, comparable à l'amitié. C'est un amour chaste ;

- l'*agapè* ou amour du prochain. Il est proche de l'empathie, plutôt à sens unique, dans un rapport au divin ;
- l'*eros*, qui désigne le désir sexuel.

L'AMOUR, un sentiment d'affection envers quelqu'un

Il se caractérise par un certain nombre de constantes :

— *une attirance qui incite à la proximité*

On veut être proche de l'être aimé, on recherche sa présence alors que paradoxalement, c'est sa distance et son mystère qui entretiennent le désir. On ne pense jamais tant à l'autre que quand il est loin (alors qu'on trouve banal qu'il se brosse les dents dans la pièce voisine). D'aucuns disent que le quotidien tue le couple. Remettre une part de mystère ou de distance dans une relation serait le secret des couples qui durent.

— *une approche motivée par la volonté de plaire*

C'est l'équivalent de la parade pour les animaux. La séduction est un moyen qui me rassure sur ma féminité. Je suis une femme car je plais à un homme. En me reconnaissant, il m'adoube et me valorise. Si je peux en profiter pour remonter mon estime, pourquoi pas ?

— *un élan, composé de tendresse, voire de désir*

Eh oui, dans l'amour il y a des sentiments, des ressentis : c'est chaud ou froid, ça pétille, ça pique, c'est de l'ordre de la vibration, de l'énergie ! Ainsi, vous savez très bien que ce formidable comptable que toutes vos amies vous décrivent comme « un bon parti » ne fait vibrer aucune de vos cellules.

— *une expression qui engage toutes les dimensions de notre être*

Cette attirance vous comble sur le plan mental (évidence, complicité, stimulation intellectuelle), physique (sensualité, érotisme)

et spirituelle (dépassement, fusion)...

Oui, on peut vivre avec un homme qui n'éveille rien de physique en nous mais avec lequel on a une complicité intellectuelle incroyable (le tout étant de savoir combien de temps...).

— *la recherche d'un attachement sur la durée, induisant une stabilité*

Voilà de quoi conforter notre besoin de sécurité. C'est notre mâle, et rien qu'à nous. D'ailleurs les humains sont les seuls « grands singes », avec les bonobos, à préférer vivre en couple. Cette stabilité passe, pour les femmes, par une volonté d'exclusivité (pour ne pas dire de monopole) se traduisant par la fidélité. Mais pour certains hommes (et dans certaines cultures) stabilité du couple et infidélités ne sont pas forcément incompatibles.

Interrogez-vous dès maintenant : quelles sont les composantes de l'amour qui sont incontournables à vos yeux ? D'autres vous paraissent-elles nécessaires ?

Tout pour les autres ou rien pour moi ?

Ce paradigme est à lui seul un pléonasme. Selon le principe des vases communicants, si je donne tout à l'autre (mon aimé), il n'y a plus rien pour moi. J'offre, il reçoit. Je donne, il prend. C'est la conception de leur relation amoureuse que se font beaucoup de femmes dépitées.

Car on voit que le besoin d'amour n'est pas nécessairement payé de retour. Ce n'est pas parce que j'aime que l'on va m'aimer. Maslow parle bien d'« aimer » et d'« être aimé », comme de deux attentes distinctes, sans lien de cause à effet.

Aimer quelqu'un, lui donner des témoignages, des preuves d'amour, avoir envie de partager une vie à deux n'est pas a priori un obstacle pour les femmes, qui pratiquent à l'excès ce « don », à deux exceptions près : certaines femmes ont peur de rentrer dans une

relation amoureuse, d'autres se lancent dans une quête du compagnon idéal et irréprochable. Nous y reviendrons.

La plupart de mes clientes aiment beaucoup, sans doute trop – ou mal – et l'investissement amoureux fait naître :

— *des questions et des incompréhensions : est-ce que je fais bien, assez ?*

Anne : « Je suis aux petits soins pour Marc, j'essaie toujours d'anticiper sur ce qui pourrait lui faire plaisir. »

— *des attentes et des frustrations : pourquoi ne suis-je pas aimée en retour – ou insuffisamment ?*

Fabienne : « Arnaud ne me voit plus. Nous vivons l'un à côté de l'autre par habitude, il n'a plus la moindre attention... »

Sophie : « Je serais prête à n'importe quoi pour lui, mais il n'en a rien à faire. »

— *des doutes, de la dévalorisation : suis-je la bonne personne, est-il l'homme qui me convient ?*

Valérie : « Mes copines ont rencontré des mecs bien. Moi je tombe toujours sur des marginaux, ou des ratés... »

La plupart de ces femmes se jugent « trop gentilles » (ce qui, dans leur bouche, est un synonyme poli pour « parfaite gourde »). Elles ont à la fois l'impression et la crainte de se laisser abuser, c'est-à-dire d'être prises pour ce qu'elles ne sont pas. Et elles s'engouffrent dans ce schéma répétitif.

Quand les histoires se répètent

Certaines femmes rencontrent « toujours le même genre d'hommes » ou s'investissent « toujours dans le même genre de relations ».

Marie : « Tous les hommes que j'ai rencontrés m'ont trahie d'une façon ou d'une autre. Mon premier mari m'a trompée. Mon second

compagnon mentait, et quant au troisième, il m'a mise dans des difficultés d'argent... »

Pauline : « Je ne tombe que sur des hommes plus âgés que moi... et mariés. Au début, ils tentent bien de le dissimuler mais quand je m'en rends compte, c'est trop tard : je suis amoureuse. Et tellement accro qu'il ne m'est plus possible de rompre. »

Géraldine : « Je me fais toujours plaquer. Toutes mes histoires ont duré quelques mois, un an tout au plus. Et il y a un moment où les hommes se lassent de moi, ils vont voir ailleurs. »

Karine : « Aucun de mes compagnons n'a jamais voulu m'épouser. En revanche ils se sont mariés avec des filles insipides. Je ne comprends rien... »

Il est difficile de résumer en quelques lignes des parcours qui nécessitent des mois d'investigations pour comprendre ce qui se rejoue.

On peut toutefois observer que ces femmes s'enferment dans un rôle, par exemple :

- pour Marie : la victime, la femme qui est toujours spoliée ;
- pour Pauline : la femme dépendante (aussi à la recherche d'un « père ») et menacée d'abandon ;
- pour Géraldine : la femme solitaire, incapable de stabilité ;
- pour Karine : la femme bafouée, contestée dans son identité de femme.

Elles le connaissent bien et le reproduisent d'autant plus facilement que leur subconscient – ou même leur inconscient – va les placer automatiquement⁴ face à des hommes qui confortent ce rôle. Je précise qu'elles ne le font pas exprès mais elles ont du mal à s'en détacher, car ce rôle n'est pas conscient.

Si vous enchaînez les déceptions à répétition, interrogez-vous (ou faites-vous aider pour rechercher) :

- Quelles sont les constantes dans ces histoires ?
- Quelle a été ma place ?

— Quel besoin est satisfait (ou éprouvé) par ce type de relation ?

On peut observer que Marie et Pauline mettent en jeu leur besoin de sécurité, Géraldine son besoin d'appartenance et Karine son besoin de reconnaissance (le mariage étant, comme chacun sait, le diplôme absolu de la femme amoureuse !).

Cette attitude se retrouve-t-elle dans d'autres aspects de votre vie (amis, travail) ?

Très paradoxalement, ce n'est souvent pas le cas. Une femme fréquemment délaissée a généralement beaucoup d'amis et une activité professionnelle épanouissante. Seul le domaine privé est, pour elle, un échec. Cela renforce l'hypothèse du don : elle est douée pour le travail, pas pour l'amour.

Regardez aussi les modèles autour de vous. Quelle image vos parents vous ont-ils renvoyée de l'homme, de la femme, du couple, du bonheur ? Notre position personnelle peut se faire dans l'imitation (ou dans le rejet), ce qui est toujours une fidélité familiale puisqu'on n'est pas libre de choisir seule, on s'oriente en fonction du modèle parental que l'on a intégré. Et le plus souvent dans le Moi Enfant (adapté ou rebelle), c'est-à-dire avec son cortège d'émotions.

J'ai peur d'aligner les clichés en rappelant que bon nombre de femmes « abandonnables » ont vécu un abandon (du père le plus souvent) dans l'enfance. Et qu'un père absent (séparation des parents mais aussi suractivité du père en dehors du foyer) exacerbe le besoin de sécurité, de protection chez une petite fille qui va ensuite le déplacer sur des compagnons protecteurs : plus âgés, ou d'un niveau social élevé pour assurer le quotidien.

Le modèle maternel façonne aussi l'identité féminine. Qu'est-ce qu'une femme amoureuse ? Heureuse ? Aimée ? Sensuelle ? Épanouie ? Une femme existe-t-elle pour elle-même ? Pour un homme ? À travers un homme ? À travers ses enfants ?

Là se conditionne aussi la place de la femme : objet ou sujet dans la relation ?

En psychogénéalogie, on conseille d'observer sur quatre générations la manière dont se sont constitués les couples. Il y a souvent une logique familiale, fréquemment transmise par la lignée maternelle. Les femmes de la famille vont rechercher le même type d'homme, ou mettre en place le même type de relation.

Ce cas se rencontre chez les femmes qui ont peur d'engager une relation : un frein puissant les empêche de débiter, et elles désespèrent de rester seules. Il leur faudra identifier leurs résistances.

Cette investigation dans vos peurs, dans vos doutes doit vous permettre de comprendre. Tout en prenant conscience que ces attitudes ne sont pas définitives. Vous pouvez les libérer et décider de changer de rôle, car chaque histoire est nouvelle, et votre vie vous appartient. Ne laissez personne vous influencer.

Laissez définitivement dans le passé les histoires d'amour qui vous ont affectée, tout en tirant les leçons de ce qu'elles vous ont appris.

Cette technique peut vous y aider.

Technique : *Une histoire se termine*

Durée : 20 minutes

Indications : accompagner la fin d'une histoire d'amour

Protocole :

— Allongez-vous et accordez-vous quelques instants de détente. Ralentissez votre respiration et déplacez votre attention au niveau de votre ventre, de vos ressentis. Installez souplesse et douceur au niveau du ventre.

— À chaque expiration, repoussez vos pensées à l'extérieur, comme des nuages. Évacuez les tensions et les idées noires tout comme une fumée qui se disperse dans le ciel. Sentez le poids de votre corps sur le matelas. Le matelas épouse la forme de votre corps, il l'accueille.

— Entourez-vous d'un nuage de couleur douce (bleu, vert pâle ou mauve) qui enveloppe tout votre corps et vous donne la sensation de flotter dans la douceur.

— Acceptez de descendre au plus profond de vous-même, comme en une plongée intérieure. Vous arrivez dans un endroit connu de vous seule, tranquille et serein. Un lieu de réflexion dans lequel vous pouvez vous retrouver face à vous-même pour prendre un peu de temps. Ce lieu peut être un jardin, ou même une pièce joliment décorée.

— Placez-y une table, une chaise et une armoire. Dans l'armoire se trouvent plusieurs classeurs. Chacun porte sur sa tranche le prénom d'un homme que vous avez fréquenté. Prenez conscience de ces classeurs, l'un à côté de l'autre, sans jugements. Simplement, vous constatez.

— Retirez de l'armoire celui qui concerne votre dernière relation et mettez-le à part. Posez-le sur la table.

— Pour ce qui concerne les autres classeurs, vous allez les feuilleter au gré de votre envie, comme on regarde des albums photos. Vous voyez resurgir certains des moments que vous avez vécus avec ces hommes. Ces histoires appartiennent au passé. En les revoyant ainsi, l'une à côté de l'autre, vous prenez conscience de toutes les expériences que vous avez pu en tirer.

— Vous savez mieux aujourd'hui ce qui vous convient et ce qui vous déplaît. Ce qui vous rend heureuse et ce qui vous rend triste – ou vous fait souffrir. Vous prenez conscience de l'image de vous que ces hommes vous renvoyaient. Et vous aviez tendance à vous conformer à cette image, à jouer le rôle qu'ils vous donnaient.

— Constatez qu'avec ces hommes vous n'avez jamais vraiment été vous-même. Vous vous sentiez soumise, ou dépendante, ou non considérée, et souvent triste. Vous le comprenez aujourd'hui et vous l'intégrez. Laissez-vous guider par votre intuition, et le respect de vous-même.

— Rangez les classeurs dans l'armoire. Ces hommes vous ont apporté une dimension positive : vous avez appris ce dont vous ne vouliez plus.

— Asseyez-vous devant la table où se trouve le classeur de votre dernière relation. Vous ressentez peut-être une légère appréhension à l'idée de l'ouvrir. Faites-vous confiance.

— Ouvrez-le, et sur la première feuille, faites spontanément la liste de tout ce que votre intuition vous avait envoyé de négatif au début de cette relation. Souvenez-vous des paroles, attitudes ou traits de caractère que vous aviez pressentis à l'origine.

— Tournez la page, et sur la deuxième, retrouvez tout ce qui était agréable dans cette relation : complicité, fous rires, tendresse, attentions, moments d'amour vrai... Tout cela a bel et bien existé et a été valorisant pour vous.

— Tournez la page, et listez sur la troisième « l'envers du décor » : ce que vous avez découvert de triste ou décevant sur lui et sur vous... Tout ce qui ne fonctionnait pas : duplicité, faux-semblants, mensonges, instabilité, froideur, mépris, orgueil, vantardise... Constatez que tous ces éléments n'apportent rien de constructif dans une relation à deux.

— Tournez la page, et sur la quatrième, vous découvrez des photos. Votre ancien compagnon est ailleurs – ou même avec une autre personne. Il a emporté avec lui ces travers – et il les partage désormais avec une (ou des) autre(s). N'émettez aucune critique, ne vous laissez pas emporter par la vengeance. Constatez, simplement.

— Vous êtes spectatrice, à distance et soulagée de ne plus avoir à être confrontée à ces aspects négatifs et dévastateurs. Ces moments, vous n'aurez plus à les vivre. Ils appartiennent au passé. Cet homme a pris de la distance. Prenez conscience que la relation avec cet homme, ça n'est « que » ça. Rangez à présent le classeur à côté des autres et fermez l'armoire.

— Sentez-vous soulagée et totalement libre. Laissez-vous guider par vos choix, forte de vos expériences. Tout est possible, et l'espace autour de vous est infini.

— Vous pouvez consacrer quelques instants à libérer les émotions qui vous ont certainement bouleversée à mesure que ces images défilaient. Grâce aux ballons des émotions, évacuez la colère, la tristesse...

— Sentez-vous légère, pleinement disponible et ouverte aux autres. Libre de choisir et d'avancer. Laissez grandir la confiance en vous.

— Percevez toujours le nuage de couleur autour de vous. Vous prenez conscience de sa légèreté, de sa subtilité. Sentez-vous apaisée.

— Puis revenez à vos activités, à votre journée, en décidant que, lorsque vous poserez le pied par terre, ce sera comme un pas nouveau sur le chemin de votre vie.

Conseil : Cette technique n'est pas à pratiquer tous les jours. Pratiquez-la une fois, lorsque vous vous sentez prête à « lâcher » une histoire ancienne. Vous pouvez éventuellement la répéter une autre fois, à deux semaines d'intervalle, par exemple.

Pour ne plus laisser les mêmes schémas se remettre en place de façon automatique, travaillez sur vous pour libérer des aspects de votre personnalité que nous avons déjà envisagés : profitez-en pour laisser tomber les croyances qui affectent votre confiance et autres commandements qui entretiennent la culpabilité.

— Je vous incite à retravailler les commandements et le conflit qui étayent votre culpabilité, et d'accepter de les poser au bord de votre route.

— Découvrez aussi votre principale croyance négative et transformez-la en une affirmation positive qui va soutenir votre quête du compagnon qui vous convient. Pourquoi ne pas ancrer cette affirmation dans un bijou, qui ajoutera à votre séduction et

protégera symboliquement votre confiance avec la force d'un talisman ?

Si vous pensez que l'amour est un don, une faveur que le Destin n'accorde qu'à quelques-unes, vous n'avez aucune chance d'être heureuse. Au niveau de votre subconscient, cette conviction altère toutes vos actions, même effectuées en conscience. Vous vous enfermez dans un fatalisme qui ne peut que vous conduire aux échecs répétés.

Si vous pensez que l'amour se mérite, qu'il est une récompense, vous vous engagez dans la voie d'en faire toujours plus et de ne récolter que des bribes de reconnaissance.

L'amour n'est ni un don, ni une chose qui se mérite. L'amour nous replace au niveau de l'Enfant libre, celui qui s'exprime avec spontanéité, joie, insouciance, facilité, liberté, intuition... Une dimension de notre être qui laisse parler l'envie, le désir, les sens...

Si j'ai placé le chapitre sur l'amour après celui sur la confiance, c'est bien parce qu'il faut se connaître et s'apprécier pour être capable de le faire pour l'autre. Il faut aussi être capable de recevoir. Et de demander.

Au cœur de l'amour, il y a vous. Une personne unique, différente, pleine de nuances... et aimable. Permettez-vous de découvrir cette personne et laissez-lui la possibilité de construire ce qui est bon pour elle, donc pour l'autre.

Dans le commandement « Aime ton prochain comme toi-même », beaucoup entendent qu'il faut tout donner aux autres. Cet altruisme exacerbé est hors sujet. Le mot le plus important est comme. Qui veut dire autant, c'est-à-dire à l'identique. Ni plus, ni moins. Je ne peux donc pas « bien » aimer les autres si je ne m'aime pas correctement moi-même. Ce n'est pas de l'égoïsme, c'est être égoïste, c'est-à-dire centré sur soi.

Quels sont mes désirs ?

Le désir est un moteur. Il crée en nous un état de tension, un manque, que nous cherchons à combler. Il appelle à la satisfaction et nous pousse à l'action, sinon c'est la frustration qui le remplace.

Demandez-vous ce que l'amour peut vous apporter (sur l'instant ou sur la durée). Quel manque comble-t-il ?

Identifiez plus précisément vos désirs :

- recevoir de la tendresse ;
- susciter de l'attirance sexuelle ;
- être comblée sexuellement ;
- être l'objet d'attentions ;
- me sentir pleinement femme ;
- être comprise ;
- être admirée ;
- vivre la complicité ;
- être mère...

L'homme qu'il vous faut, celui qui peut vous rendre heureuse sur la durée est celui qui comble ces désirs profonds, pas seulement celui qui répond à vos besoins. Y compris lorsque ces désirs évoluent dans le temps.

D'ailleurs, les femmes qui ont un « homme idéal » (qu'elles cherchent souvent en vain) sont davantage attirées par ce que cet homme représente que par ce qu'il peut leur apporter – et ce qu'elles-mêmes peuvent donner. Elles ne séduisent pas, elles font des castings, attentives au moindre détail. Sans compter que leur perpétuelle insatisfaction les protège de l'échec d'une relation qui éprouverait leur narcissisme.

Par conséquent : dites ce que vous voulez. Exprimez vos désirs. Demandez !

Communiquer dans un couple, s'exprimer mais surtout se faire entendre et comprendre sont à la base du respect des désirs de l'un et de l'autre. Et de leur épanouissement commun dans un rééquilibrage permanent. Un peu comme un funambule qui avancerait prudemment, mais avec grâce, sur un fil.

Que construit-on à deux ?

Maintenant que vous cernez mieux vos envies, à quoi vont-elles vous mener ? Qu'est-ce que cette notion étrange : un couple ?

Lançons-nous dans un autre cliché : quand un homme et une femme se plaisent pour la première fois, Lui pense à avoir une relation sexuelle, Elle pense au mariage (et choisit déjà, au dessert, les prénoms de leurs futurs enfants). Ne riez pas ! Pour reprendre un célèbre ouvrage américain, Mars et Vénus⁵ ont peu de chances de s'accorder : ils vivent sur deux planètes différentes. L'incompréhension est bien le troisième partenaire du couple. Il y a sûrement un terrain d'entente à trouver pour construire quelque chose, non ?

« Je veux rencontrer quelqu'un ! » C'est l'exclamation qu'utilisent 80 % des femmes célibataires. Ce à quoi je réponds : « Très facile ! Connectez-vous sur Internet ce soir, et vous êtes sûre de rencontrer au moins une douzaine d'hommes. Et après ? » En général, le désir de rencontre est un besoin de réassurance dans la séduction. Une parade éphémère qui porte rarement à la durée si on fonce tête baissée dans la première rencontre venue.

Par ailleurs, être ensemble n'est pas un ciment suffisant pour un couple, en tout cas pas sur le long terme⁶. Puisque ces deux partenaires sont désormais associés, que vont-ils faire ensemble ? C'est de cet intérêt que naît la poursuite du bonheur.

Petite question sournoise : « Et pour les couples en péril ? »

« Parfait, me direz-vous, mais cela vaut pour les femmes qui veulent rencontrer un homme. Pour ma part, si mon couple bat de l'aile, que puis-je faire ? »

Rappelez-vous ce qui a fondé votre couple. Où en êtes-vous à présent ? Mais surtout, comment avez-vous évolué ? Quel que soit l'âge auquel on s'est rencontré, un couple grandit. Chacun grandit. Et parfois l'un (ou les deux) s'éloigne de la route commune.

Soit vous pouvez retrouver ce chemin, et surtout vous y rejoindre, soit vous avez dévié l'un et l'autre, et dépassé un point de non-retour.

Il vaut mieux s'en rendre compte plutôt que maintenir l'illusion de la stabilité, par facilité ou convenance sociale. Même si cela demande du courage. Tous les couples traversent des crises. Les dépasser aide à évoluer, ensemble ou séparément.

Quel est votre idéal de relation amoureuse ? Soyez plus précise dans votre demande, si vous voulez construire une relation qui vous correspond. Par exemple :

- avoir un partenaire sur lequel je puisse compter (et qui bricole un peu) ;
- ne pas être toute seule, partager des activités, sortir, voyager ;
- rester indépendante mais partager des moments de tendresse quand j'en ai envie ;
- vivre au quotidien, main dans la main et en regardant dans la même direction ;
- me marier, être « sa » femme ;
- avoir quelqu'un qui pense à moi, et auquel je puisse penser ;

- construire une maison, avoir ensemble un projet qui nous réunit ;
- fonder une famille...

Toutes ces relations sont acceptables, mais pas pour tout le monde. La femme qui aspire au partage du quotidien sera forcément insatisfaite par un homme plus indépendant. Elle aura beau se convaincre que cette liberté ne la touche pas, à terme cela la fera souffrir.

Et je vous incite fortement à définir le portrait de votre homme idéal.

Ce portrait n'est pas seulement physique (je vous vois déjà découper les yeux de Brad Pitt et le sourire de George Clooney !). Mais il peut aussi l'être. Certaines sont sensibles à la taille, aux yeux bleus ou aux tempes grisonnantes. Le plus important sans doute étant la présence, une forme de charisme.

Ce portrait établit surtout les qualités et traits de caractère qui sont pour vous incontournables, non négociables. Ne vous contentez pas d'approximations, comme « gentil ». Qu'est-ce que ce mot signifie pour vous : prévenant ? drôle ? sensible ? poli ? doux ? tendre ? effacé ?

Quels sont les critères rédhibitoires ? Pourriez-vous vivre, par exemple, avec un homme avare, raciste, n'ayant pas les mêmes opinions politiques que vous, malade, divorcé avec des enfants, cohabitant avec sa mère, vivant à 300 kilomètres d'ici... (N.d.A. : ces critères ne sont pas cumulatifs !). La morale n'a rien à voir à l'affaire, c'est votre niveau de tolérance qui est en jeu. Et nous n'avons pas toutes la même capacité de résistance aux contraintes, autant le reconnaître. Et comme disait ma grand-mère : « Ce qui te paraît agaçant aujourd'hui sera insupportable dans dix ans. » J'ajouterais : « Et parfois même avant ! »

Écrivez ces critères sur votre cahier de découverte de soi. Cela ne va pas faire venir à vous l'homme de vos rêves, comme par magie. Mais cela vous rendra plus attentive aux hommes qui vous entourent, et vous apprendra à le reconnaître.

Vous n'êtes plus Blanche-Neige attendant son prince en repassant les chemises des nains, vous êtes une héroïne sur les traces de son alter ego.

Technique : *Mon homme idéal*

Durée : 15 minutes

Indications : concrétiser le profil de l'homme que vous recherchez

Protocole :

Préparez à l'avance vos critères (physiques / incontournables et rédhibitoires). Relisez posément cette page pour vous en imprégner.

— Asseyez-vous. Relâchez votre mâchoire, votre nuque, vos épaules. Posez vos mains à plat sur vos cuisses, paumes vers le ciel, et vos pieds sur le sol.

— Décontractez votre ventre, affirmez votre respiration. Imaginez-la comme une série de vagues régulières. Pensez que vous respirez le bonheur, comme si votre esprit triait, dans l'air ambiant, les petites particules qui peuvent stimuler agréablement votre vie. Représentez-les-vous comme autant de petites bulles joyeuses qui envahissent votre corps, rebondissent et pétillent. Il y a de la transformation dans l'air, et vous y êtes sensible.

— Prenez conscience que la partie haute de votre corps prend appui contre le dossier de votre fauteuil ou de la chaise, exerçant une poussée vers l'arrière. La partie basse de votre corps est posée sur l'assise de la chaise et sur le sol, attirée vers le bas par la gravité. Vous vous sentez équilibrée.

— Laissez s'imprimer devant vous un écran (celui d'un ordinateur, par exemple).

— Faites apparaître sur cet écran, et ligne par ligne, les critères qui sont importants à vos yeux. Ils s'inscrivent en vert. Comptez-les.

— Inscrivez en dessous, et en rouge, les critères rédhibitoires. Si certains peuvent être relativisés (l'éloignement géographique, par exemple, s'il n'est que temporaire) ou encore imprécis (vous ne vous êtes jamais demandé si vous supporteriez un homme avec des enfants), mettez-les en bleu. Comptez séparément les lignes bleues et les rouges.

— Regardez cette liste puis laissez-la s'estomper. Elle est remplacée par des images. Vous vous imaginez rencontrer un homme doté de ces qualités. À quoi le reconnaissez-vous : son attitude, l'expression de son visage, son assurance, ses paroles ? Regardez cet homme bouger, évoluer, parler et ressentez ce qu'il fait naître en vous : impatience, sourire, appréhension... Constatez, simplement.

— Remplacez ces images par d'autres, placées plus loin dans le temps : un moment de complicité partagé avec cet homme. Vous vous voyez à côté de lui, ou même contre lui. Observez votre propre attitude, vos yeux, vos gestes. Vous sentez-vous bien, apaisée, avez-vous chaud ou froid ?... Restez quelques instants sur ces images en laissant votre subconscient broder sur ce qu'il souhaite, sans le limiter ni le guider.

— Arrêtez ce film, et restez quelques instants encore dans le calme. Comme des images rémanentes, saisissez les impressions que cette visualisation laisse en vous.

— Votre visage se reflète dans l'écran. Souriez-vous. Souriez à la vie. Il existe un homme qui saura vous voir et vous respecter telle que vous êtes. Cet homme saura vous apprécier et vous aimer sans vous critiquer, ni vous changer. Laissez monter la confiance en vous. Cette rencontre approche.

— Enfin, faites disparaître l'écran, puis penchez votre tête à droite et à gauche, haussez vos épaules, étirez vos bras, allongez vos jambes. Faites une série de tensions-détentes et ouvrez les yeux.

Si votre conviction est affermie, tout n'est maintenant qu'une question de temps, et de patience. Cet homme existe et il ne vous

reste plus qu'à le rencontrer. Multipliez les occasions : sortez, faites-vous inviter, inscrivez-vous à des activités, faites du bénévolat, allez à des conférences, rencontrez du monde...

Les mauvaises raisons qui font qu'on ne trouve jamais chaussure à son pied

- je travaille trop, je n'ai pas le temps;
- je n'ai pas d'amis;
- j'aime trop mon indépendance;
- tous les hommes sont décevants;
- j'attends de trouver un nouvel appartement;
- je dois m'occuper de mon père;
- j'ai un chat...

Ces phrases sont animées par des peurs ou des croyances et vous détournent de votre objectif. Si la solitude vous pèse, si l'envie de construire est la plus forte, rencontrer l'amour doit devenir votre occupation principale.

Le respect, boussole sur le chemin de l'estime de soi

En ce qui concerne l'amour (le trouver, le garder), il n'y a pas de recettes miracles, n'en déplaise aux coachs et autres écoles de séduction. Au final, il n'y a que vous qui sachiez ce qui est bon pour vous. Et que vous qui puissiez le mettre en œuvre. N'écoutez pas ceux qui vous influencent, faites-vous confiance.

C'est vous qui devez vous laisser guider avec discernement sur ce chemin. Au-delà des trucs et des recettes, une seule motivation doit

vous animer : le respect de vous-même. Nul ne doit porter atteinte à votre personne, et vous ne devez laisser personne le faire, surtout par amour.

La relation amoureuse a besoin de confiance réciproque, ce qui s'oppose à toute liaison basée sur la domination / soumission, l'abnégation, la manipulation ou le sacrifice. À moins que vous n'y ayez consenti en pleine conscience, ce qui peut aussi être votre choix.

Sentir, savoir si l'autre vous respecte – et si vous vous respectez vous-même dans cette relation – oblige à laisser émerger votre intuition, cette petite voix en nous qui sait ce qui est bon pour nous.

Les arguments de la raison n'y font rien, comme ceux-ci :

« Il changera, je lui laisse le temps. »

« Il est coléreux mais gentil. »

« Il est volage, mais c'est un excellent père. »

« Il est violent mais culpabilise tellement après que je ne peux pas en rajouter... »

« Je ne suis pas épanouie, mais il ne s'en remettrait pas si je le quittais. »

« Après tout, on n'est pas si malheureux... »

« Ma mère l'adore ! »...

Si vous ne vous respectez pas, qui le fera ?

Si l'amour vous rend malheureuse, plongez au cœur de la construction de votre estime, pour identifier ce qui vous a si désespérément manqué. Et le reconstruire par vous-même. Vous pouvez trouver la force d'y parvenir !

Quelles sont les recettes pour que mon couple dure ?

De nombreux psychologues, sociologues, sexologues et instituts de sondage se sont penchés sur ce qui fait tenir un couple, on y trouve pêle-mêle:

- une capacité d'écoute et de communication;
- la volonté de rester un couple (même s'ils sont parents) en gardant des moments à deux;
- une vie sexuelle épanouie, un potentiel érotique;
- un respect de l'autre et de sa liberté⁷;
- une aptitude à l'entraide et au soutien dans les caps difficiles...

Et sur ce qui tue le couple à petit feu:

- la banalisation, le quotidien;
- la jalousie excessive;
- les différends liés à l'argent;
- ceux liés aux enfants ou à la famille;
- l'indifférence ou le désintérêt pour ce qui arrive à l'autre;
- le manque de temps, un excès de travail;
- l'absence de libido...

1. Et seulement 1,8 million pour le mot « sexe ».

2. Je me place dans une relation hétérosexuelle, vous avez parfaitement le droit de remplacer « homme » par « femme » si c'est votre préférence sexuelle.

3. Cf. [chapitre 8](#).

4. On pourrait presque parler de pilotage automatique.

5. John Gray, *Les hommes viennent de Mars, les femmes viennent de Vénus*, J'ai lu, 2003.

6. Il a été démontré que la période d'éblouissement et de découverte mutuelle de l'autre dure de trois mois à un an.

7. Le sociologue François de Singly démontre cette thèse dans son ouvrage *Libres ensemble*, Nathan, 2000.



Nous accostons à présent des rivages tourmentés. Impossible de parler des stress au féminin sans entrer dans les aspects physiques. Dans les deux chapitres précédents, j'ai fustigé votre croyance dans la « bonne fée », cette marraine invisible qui vous dote de toutes les qualités dès votre berceau. Ce qu'elle distribue, ou ce qu'elle oublie, semble établir des injustices irréparables et que nous supportons toute notre vie, comme autant de malédictions : timidité, bégaiement, maladresse, manque de confiance...

Que dire du physique ! Naître, c'est tirer un bon ou un mauvais numéro : un corps de rêve ou bien quatre bras et quatre jambes et tout le reste, dont il va bien falloir se contenter.

Ce dernier bastion de stress est très difficile à faire tomber. « Enfin, me direz-vous, je veux bien évoluer, mieux me connaître, me comprendre et être indulgente, mais personne ne me donnera les jambes d'Adriana Karembeu à 32 ans *et demi* ! »

Vous avez raison, il va bien falloir faire avec. Je ne vais pas vous conseiller de vous faire greffer 30 centimètres de fémur, ni vous inciter à une débauche de chirurgie esthétique. Votre corps fait entièrement partie de votre personne, il est temps de lui apporter de la considération, si ce n'est déjà fait.

Image de moi : idéal, défauts, complexes

Lorsque nous avons envisagé la confiance en soi, j'ai souligné l'importance de l'estime de soi, c'est-à-dire de la plus ou moins bonne image que nous avons de nous-même. En précisant que cette image dépend de nos actes, de notre capacité à faire et à réussir. Ce serait oublier une dimension primordiale : notre apparence physique est incontestablement une composante de cette image, elle refléterait notre personnalité.

Il faut donc bien considérer ce qu'est la beauté. Un sujet directement lié au [chapitre précédent](#) : l'amour. L'amour que je reçois, depuis ma prime enfance, me renseigne et me rassure aussi sur mon apparence. Plus tard, il m'aidera à incarner la femme que je suis. Or la beauté suscite plus facilement l'attraction. En clair : seules les femmes belles seraient séduisantes.

Si je veux rayonner, impressionner, m'imposer, il faut des atouts pour cela. Et les attributs féminins classiques sont nombreux : silhouette, couleur des yeux ou des cheveux, finesse des mains, port délié, attaches fines, etc.

Les canons de la beauté féminine ont évolué depuis la nuit des temps. Et si les hommes continuent à préférer les femmes rondes, dont les hanches sont inconsciemment synonymes de maternité et volupté (donc de perpétuation de l'espèce), leurs compagnes enragent de ne pouvoir se glisser dans un slim taille 36.

Vous avez le droit d'accuser la presse féminine (et avant elle la littérature), la publicité, le cinéma... : l'héroïne moderne est souvent une fille filiforme et gracieuse, pas Virginie Martin et son 42 qui court dans les allées du supermarché.

Bien sûr, il y a la « beauté intérieure », l'élégance, l'aura, la personnalité, qui sont autant de composantes d'une femme épanouie. Mais ces ersatz de beauté consolent bien peu de femmes complexées par leur physique.

Les modèles idéaux imposés par la société – qui reflètent en général moins de 1 % de la population féminine – exacerbent depuis toujours une capacité féminine surentraînée : la comparaison.

Faites entrer une femme dans une pièce où il y a dix de ses semblables, elle les scanne en quelques secondes et établit sa position personnelle sur l'échelle de la séduction, graduée du « thon » au « canon ». Cette première perception va conditionner sa plus ou moins grande facilité à se positionner dans ledit groupe, donc son assurance.

Elle peut bien sûr introduire un facteur de corrélation tenant compte de ses aptitudes intellectuelles – mais elle ne le conçoit que comme un stratagème pathétique pour se persuader de sa légitimité.

Valérie : « Dans mon service, les filles jeunes exhibent ostensiblement leur poitrine. J'ai beau me convaincre que je suis plus brillante qu'elles, ça m'énerve au point de me rendre agressive à leur égard. »

Tentons de cerner les critiques autour du corps les plus courantes :

« *Je me trouve banale.* »

Je suis d'une banalité à pleurer. Le physique, ce n'est pas mon truc, autant parler d'autre chose...

« *Je me trouve moche.* »

Pas la peine de me convaincre du contraire, je peux vous citer dix points dans mon physique qui ne vont pas du tout. Je fais ce que je peux, je n'ai pas eu de chance.

« *Je me sens "pas terrible".* »

L'ensemble est moyen, et plutôt en dessous.

« *J'ai des défauts.* »

Raté : mes mains sont trop larges, mes genoux anguleux et j'ai les épaules d'une nageuse est-allemande. À moi les grands pulls et les jupes cache-misère.

Ces défauts entretiennent les complexes : un sentiment de honte induit par la perception d'une anomalie qu'il faut cacher. De manière habituelle, les complexes portent sur des parties du corps assignées à l'identité féminine, voire érotisées : seins, ventre, fesses, cheveux... Ces

éléments sont diabolisés, comme « écartés » du corps, car trop décevants. Les femmes complexées se considèrent comme imparfaites, incomplètes, morcelées et évitent leur reflet dans le miroir, telle une preuve tangible mais trop douloureuse de leur image. Pas terrible pour l'estime, et encore moins évident dans le processus d'élaboration de la confiance en soi.

Beaucoup de femmes ont la sensation de subir leur corps ; c'est une enveloppe nécessaire et trop lourde, voire un handicap. Certaines, même, le punissent d'exister aussi lamentablement (anorexie, boulimie ou mutilations portent des atteintes au corps, qui affectent la psyché. Ce sont des pathologies mentales qui exigent une prise en charge psychiatrique).

Or il est impossible de ressentir l'équilibre dans sa vie si on boude son corps, si on le laisse de côté en essayant tout au mieux de l'oublier. Rassurez-vous, il se rappellera à vous, ne serait-ce que par l'apparition de troubles psychosomatiques¹. Votre corps n'est pas que le moyen de locomotion de votre tête, de votre cerveau. Il fait intégralement partie du tout que vous représentez. Il vous incarne et mérite toutes vos attentions, car vous méritez de vous sentir à l'aise dans cette enveloppe que vous habitez. C'est aussi par notre corps que nous existons, que nous sommes présentes au monde, et présentes aux autres. Et la réharmonisation du corps et de l'esprit est un des fondements de la sophrologie. D'ailleurs, les thérapies dites holistiques² ont retrouvé des vérités millénaires : l'être humain se réalise dans trois dimensions qui se complètent : physique, mentale et spirituelle.

Vous n'éviterez sûrement pas une halte sur vos croyances liées au corps, pour vous rendre compte que l'on vous a transmis la plupart d'entre elles (conviction d'être trop maigre, pas assez jolie, d'avoir les dents en avant ou les cheveux ternes).

Consentez aussi à relativiser votre patrimoine génétique. Non, votre séduction n'est pas anéantie parce que vous avez le bassin large, comme toutes les femmes de votre famille (ou les cheveux roux, ou les

dents du bonheur...). Ne considérez pas ce « défaut » comme une ombre portée sur votre séduction. Valorisez tout le reste et surtout ce qui n'appartient qu'à vous, ce qui vous rend unique... Si cela vous cause une souffrance réelle, vous pouvez aussi décider de modifier ce qui peut raisonnablement l'être, sans pour autant tomber dans la recherche chimérique d'un corps parfait.

Connaître mes besoins, exprimer mes désirs

Décidez de reconquérir votre corps, de mieux l'accepter, et de lui faire une place, sa place, dans votre vie.

Souvenez-vous qu'au plus bas de la pyramide de Maslow se trouvent nos besoins physiologiques. Manger, boire, dormir... sont nécessaires pour faire fonctionner la merveilleuse mécanique humaine. D'aucuns jugent que c'est un minimum sur lequel il n'y a pas lieu de s'appesantir. Faux. Ces besoins doivent être connus et respectés, nous devons y prêter attention pour nous sentir bien.

Choisissez d'arrêter de tirer sur la corde, en cessant de vous imposer des nuits trop courtes ou des repas bâclés, voire carrément sautés. N'ignorez plus les signaux que vous envoie votre corps, en pensant que « ça va passer ».

Votre équilibre passe par une conscience sensée de l'hygiène de vie qui vous convient. Les cabinets des médecins sont remplis de femmes victimes du *burn-out* : un épuisement physique et psychique extrême, causé par un excès d'activités professionnelles. C'est le stade ultime du stress. Le corps ne répond plus, il rend les armes. Non seulement les émotions ont dévasté le camp, mais le camp lui-même s'est écroulé. Il n'en reste que des ruines.

Je ne veux pas faire ici l'apologie des nouveaux ayatollahs du bien-manger. Faut-il préférer tel ou tel type d'alimentation ? Des ouvrages entiers sont consacrés à ces questions. Déterminez-vous, faites bien, et

ce qui est possible pour vous, pour ne rajouter ni culpabilité ni stress dans votre quotidien.

Au-delà de la bonne marche de nos fonctions vitales, le corps a besoin de ressentir. C'est tout l'attrait de nos cinq sens. Ils nous ouvrent à la sensibilité, cette faculté de capter les manifestations de notre environnement. Non, la sensibilité n'est pas un défaut. C'est initialement une qualité – ou plutôt une capacité – au service de notre intuition. Par extension, la sensibilité est devenue synonyme d'émotivité, dont l'excès pénalise les femmes.

Nos cinq sens mobilisent des composantes variées de notre corps, et je tiens beaucoup à cette image de « capteurs ». Si nous n'ouvrons pas tous nos capteurs, comment comprendre ce qui se passe autour de nous, comment échanger avec les autres de manière adaptée ?

La vue est sans doute le sens le plus investi. Nous sommes dans une civilisation de l'image – toujours mieux définie, plus belle. Mais regardons-nous vraiment ? Et vous, vous regardez-vous ?

L'ouïe est indispensable, mais rarement sollicitée positivement. Nous entendons plus que nous écoutons. Et la pollution sonore est une agression réelle. Le silence est un bien rare, tandis que le brouhaha permanent agite nos journées.

Le goût est déjà plus relatif. Tous n'y sont pas sensibles. Et il renseigne sur la qualité de ce que nous mangeons.

L'odorat est souvent « coupé », essentiellement pour contrer d'autres pollutions, faites d'odeurs désagréables qui nous envahissent à notre insu. Or l'odorat, via le bulbe olfactif, nous rattache au centre cérébral des émotions.

Enfin, le toucher est moins développé chez des personnes majoritairement habituées à agir avec leur tête. Seuls les artisans gardent le contact « physique » avec leur travail. Beaucoup de nos actions sont dématérialisées ; nous « touchons » moins.

De la sensibilité à la sensualité, il n'y a qu'un pas : celui du plaisir. Une femme sensuelle sait tirer plaisir de ses sens, dans son quotidien

ou dans sa sexualité, et elle trouve ça normal, c'est-à-dire banal et habituel. Elle le fait avec facilité, sans porter un quelconque jugement sur cette aptitude. C'est une hédoniste, qui irradie la plénitude, des signaux fortement érotisés pour l'homme. Et terriblement séduisants.

En vous reconnectant de temps à autre à vos cinq sens, vous éprouvez pleinement votre corps. Adonnez-vous à des activités à composante physique, qui vous permettent d'explorer vos sens : sport à l'extérieur, cuisine, massage, arts plastiques, œnologie...

Dans le [chapitre 4](#), j'ai exposé la théorie de Vittoz, qui incitait à la pleine présence (la réceptivité) à travers des exercices de mobilisation des sens : les actes conscients. Ces actes conscients sont des alliés de choix dans la reconquête du corps. Vous y entraîner vous apportera beaucoup de joies, de découvertes sur vous-même et de plaisir, sans compter la détente mentale qu'ils induisent. Rappelons quelques actes conscients quotidiens particulièrement agréables : prendre une douche, nager, manger un carré de chocolat, boire du thé, faire la cuisine, peindre, marcher pieds nus...

J'en ajoute un supplémentaire, simplissime à mettre en œuvre : la marche consciente. Elle comprend deux niveaux : le premier est un vécu de la réceptivité, le deuxième est une technique d'allègement proche du *ki-nin*, une marche méditative pratiquée par les bouddhistes adeptes du zazen.

Technique : *La marche consciente – niveau 1*

Durée : 3 à 5 minutes

Indications : sentir le corps physique, rétablir la réceptivité, vivre l'ici et maintenant

Protocole :

— Debout, pieds nus ou en gardant vos chaussures, vous allez marcher en ne faisant que cela. Avec la logique d'un enfant, imaginez que vous descendez votre cerveau (vos perceptions) au

niveau de vos pieds. Faites abstraction de toute pensée ou sensation autre que vos pieds.

— Commencez à marcher doucement en prenant conscience de tout ce que vous êtes capable de ressentir, de découvrir, et rien d'autre. Observez, ressentez, comparez... Très vite, le mental « décroche » : vous êtes capable de percevoir la moindre aspérité sur le sol, les variations de pression ou de température au niveau des pieds... Cela peut se révéler ardu au début car la marche lente éprouve l'équilibre. Persévérez, vous passerez facilement ce cap.

— Au bout de 1 à 2 minutes de cette concentration, votre esprit va se libérer. Vous n'êtes plus que votre corps. Continuez encore un peu pour vous familiariser avec ces sensations.

Conseil : À faire au bureau (même en chaussures), dans la rue, à la maison sur des surfaces différentes (moquette, parquet, carrelage...) et dehors pieds nus sur l'herbe ou le sable.

Technique : *La marche consciente – niveau 2*

Durée : 3 à 5 minutes

Indications : évacuer le trop-plein qui nous envahit

Protocole :

Le niveau 2 peut s'enchaîner aisément après 2 à 3 minutes de pratique du niveau 1. Dès que vous vous sentez affermie dans la marche consciente, synchronisez-la avec votre respiration de la manière suivante :

— Chaque fois qu'un de vos pieds se lève, vous prenez une inspiration.

— Dès qu'il touche le sol, vous expirez, aussi longtemps que ce contact se maintient, puis vous réinspirez dès que l'autre pied se soulève, etc.

— En inspirant, sentez que vous prenez de l'air frais, neuf. En expirant, envoyez vers le sol vos difficultés, votre fatigue, vos tensions, vos pensées récurrentes... Tout ce qui déborde, vous le soufflez vers la terre, comme si votre jambe était un conduit de cheminée.

— À chaque pas, laissez aller, laissez tomber. Renvoyez à la terre.

Fatigue et troubles du sommeil

Si l'on manque de récupération physique, de temps de repos, l'épuisement menace. Nos forces s'amenuisent et il devient difficile de faire face à nos obligations. Une fois de plus, la perception d'une fatigue incommensurable est un facteur de stress objectif (le corps ne suit plus) mais aussi un indicateur subjectif car nous sommes persuadé de notre incapacité à nous en sortir.

Sur le plan physiologique, la fatigue provoque une accumulation de toxines dans nos muscles, ce qui ralentit notre capacité de mouvement, nos réactions et donne cette sensation de léthargie. Seuls le repos et l'inactivité permettent la récupération, et une meilleure oxygénation du corps. La volonté ne peut pas contourner cette réalité physique.

Les femmes qui ont du mal à composer avec le temps estiment que la réduction de la durée de leur sommeil est une réponse possible. Pour certaines, dormir (pire, faire la sieste !) serait du temps perdu.

Faux. Le sommeil est une activité à part entière, absolument indispensable : il permet la récupération physique, une détente mentale et une libération des contenus psychiques, à travers les rêves. À défaut, le corps puise dans ses réserves pour faire face aux défis quotidiens, tout en étant incapable de les reconstituer.

Les troubles du sommeil peuvent être associés à de multiples états :

- des préoccupations dans les phases de changement ;
- une tendance à la rumination ;

- des angoisses ;
- du stress ;
- une dépression...

Des insomnies qui durent plusieurs semaines, un sommeil insuffisamment réparateur doivent vous inciter à consulter un médecin, qui évaluera si ces troubles sont les symptômes d'autres maladies, et vous prescrira la prise en charge adéquate.

Le sommeil est une activité sensible aux conditionnements. Il est très ritualisé et respecte des cycles qui peuvent se dérégler, mais aussi se recaler. Ne vous persuadez pas que vous avez définitivement un mauvais sommeil, apprenez plutôt à le reconquérir, dans la certitude que c'est possible. La peur de ne pas dormir est pire que l'insomnie elle-même. J'accompagne fréquemment des femmes (et des hommes) qui ont un mauvais sommeil et les techniques de sophrologie les aident la plupart du temps à faire évoluer positivement cet état de fait, avec des impacts importants sur leurs journées. Si vous avez de belles nuits, vous aurez de bonnes journées.

Parmi les techniques que nous avons déjà abordées dans les [chapitre précédent](#), voici celles qui se révèlent efficaces pour le sommeil. À pratiquer au moment de s'endormir, ou pour se rendormir.

| Techniques | Indications | Où la retrouver ? |
|---|--|---|
| Mon mot de calme | Introduit une routine qui contre les pensées obsédantes | chapitre 1 |
| Détente corporelle complète ou des quatre zones clefs | Lâcher-prise | chapitre 2 et 3 |
| Respiration abdominale ou apaisante | Calmer le rythme, me poser | chapitre 3 |
| Respiration thoracique allongée | Éliminer la sensation de pression | chapitre 3 |
| Tensions-détentes | Décontraction musculaire pour les « nerveuses » | chapitre 3 |
| Des galets pour mes pensées | Ranger les ruminations | chapitre 3 |
| Laisser mes pensées au vestiaire | Ranger les préoccupations | chapitre 4 |
| Le nuage bleu | Détente physique et mentale | chapitre 5 |
| Les ballons des émotions | Évacuer les émotions récentes pour s'endormir | chapitre 6 |
| Visualisation positive | Écarter les scénarios négatifs qui m'empêchent de dormir | chapitre 9 |

Considérez aussi que dormir, c'est renoncer. Renoncer à la journée, à l'activité. Si vous peinez à aller vous coucher, c'est sans doute parce que vous pensez qu'il y a encore à faire, ou parce que vous regrettez de ne pas avoir assez de temps pour vous. Vous avez encore envie d'en profiter. Acceptez de mettre provisoirement un terme à vos occupations (et aux pensées qui les accompagnent) pour vous adonner à une autre activité, tout aussi indispensable : dormir.

Selon les spécialistes du sommeil, les difficultés d'endormissement seraient dues aux angoisses et aux pensées négatives qui se libèrent dès lors que notre activité se réduit. Alors que les réveils nocturnes (généralement entre 3 et 5 heures) seraient des indicateurs de stress. Dans ce cas, soit on est réveillé par une pensée liée au travail (ou à la journée du lendemain), soit – à l'occasion d'un réveil léger (entre deux cycles de sommeil) – notre vigilance est ramenée à sa pleine activité et s'occupe en dévidant des pensées, y compris les plus banales.

L'agitation des pensées sollicite la vigilance et s'oppose à l'endormissement, ou au réendormissement. Si votre cerveau tourne trop vite alors que votre corps est allongé, faites d'abord un exercice d'allègement et de rangement des pensées, avant de songer à vous détendre (voir tableau ci-dessus).

Conseils d'hygiène simples : pas d'activité sportive trop avancée en soirée, diminuer ce qui excite le cortex dans l'heure qui précède le coucher (ordinateur, par exemple), éviter les excitants, dîner léger, dormir dans une chambre fraîche...

Au-delà de vingt minutes de réveil nocturne, je vous conseille de pratiquer un exercice de détente (« Le nuage bleu » + « Mon mot de calme », par exemple), sinon, levez-vous pour aller retrouver les signaux du sommeil à travers une activité nocturne légère (lecture, télévision...).

Problèmes de poids

Sans faire de mauvais jeux de mots, le poids est une question de taille pour les femmes. Parmi mes clientes, une femme sur deux s'estime en surpoids, même si celui-ci n'est pas le motif de sa consultation. Mais elle parvient toujours à glisser ce souci dans une conversation. Ou bien elle évoque une tendance au grignotage accompagnant une période angoissante. Ce surpoids s'étale entre 3... et 30 kilos. Pour certaines, l'obésité est avérée (au sens de l'indice de masse corporelle). Pour d'autres c'est une illusion, mais qui occupe une bonne partie des pensées de la femme en question, et fait de chacun de ses repas un conflit en puissance.

L'obsession de maigrir est un thème récurrent chez les femmes, à tort ou à raison. Les médecins ont souvent tendance à minimiser cette question et à ne l'envisager que sous l'angle de la santé. Pourtant, le mal-être est bien réel et renvoie à une recherche d'image idéale.

L'indice de masse corporelle (IMC) est une donnée validée pour établir un rapport entre le poids et la taille d'une femme. Il se calcule de la façon suivante :

$$\frac{\text{poids en kilos}}{\text{taille}^2 \text{ en mètre}}$$

Il est considéré comme normal quand il se situe entre 18,5 et 25.

Une réalité qui présente une fourchette importante. Prenons l'exemple d'une femme mesurant 1,60 mètre : elle « peut » peser entre 48 et 64 kilos. Sur un plan médical, elle n'est ni trop maigre, ni en surpoids. Supposons qu'elle pèse 60 kilos, si elle va consulter son médecin en réclamant un régime, il y a fort à parier qu'il la renverra chez elle en la rassurant. Elle partira en bougonnant, furieuse de ne pas avoir été prise au sérieux, et se précipitera au mieux chez une diététicienne, au pire dans n'importe quel institut attrape-minceur.

Si ce surpoids est un problème pour elle, il faut l'entendre.

Inutile de tenter de la persuader avec des éléments rationnels.

La Française moyenne mesure 1,62 mètre, pèse 62,4 kilos (son IMC est de 24) et ses mensurations sont 94-80-94, elle s'habille en taille 40 et porte un soutien-gorge en 90 B³.

Mais dans le même temps, Miss France mesure en moyenne 1,76 mètre, pèse au maximum 55 kilos (son IMC est en dessous de 18) et ses mensurations parfaites (90-63-88) lui permettent de flotter dans un 36 et un 85B. Trente millions de Françaises de 7 à 77 ans, une seule Miss France...

Le poids renvoie à la séduction. Les filles grosses (ou s'estimant telles) n'ont pas d'autre choix que d'être « sympas », si elles veulent plaire. Et on n'imagine même pas la détresse qui se cache derrière leur excentricité. Quant aux femmes en surpoids léger, elles n'osent pas se plaindre, car tout le monde relativise leur problème.

Une attitude paradoxale est fréquemment observée. La femme qui cherche à maigrir exerce un contrôle permanent sur ce qu'elle mange :

elle est en restriction alimentaire aux trois principaux repas. Mais cette contrainte excessive entretient la faim, autant qu'elle fait naître des frustrations autour d'aliments interdits (chocolat, fromage, pâtes...). Elle est donc victime de dérapages fréquents : grignotages, écarts alimentaires, voire crises pulsionnelles à la limite de la boulimie... Elle les considère comme des échecs à son régime, à compenser par une reprise en main encore plus drastique, qui expose à d'autres dérapages, etc.

Or pour équilibrer son poids, il faut manger : bien, mieux et régulièrement. De nombreux médecins l'ont compris, et ça n'est pas pour rien si l'un des spécialistes français des comportements face à l'alimentation est un psychiatre⁴.

La nourriture présente d'autres aspects qui nous confrontent à nouveau à des thèmes que nous connaissons bien :

— *manger comble notre besoin de sécurité*

Dès notre plus jeune âge, l'acte de manger est lié à l'affectivité.

La maman qui donne le sein ou le biberon à son bébé y ajoute (ou non) une bonne dose d'amour maternel. C'est une forme de conditionnement précoce qui assimile la nourriture à la sécurité.

La mère est tout pour son enfant et c'est en se libérant de cette situation de dépendance que le tout-petit acquiert son autonomie. Il en résulte que, trop fréquemment, les situations instables inciteront un individu à retrouver ce sentiment de sécurité. À défaut de retourner dans le giron maternel, la nourriture constituera plus tard un refuge pour beaucoup de personnes. L'individu s'installe dans une relation de dépendance et recherche l'effet anesthésiant et la plénitude procurés par les aliments. À noter que le lait maternel (et les laits maternisés) a un goût sucré, d'où la tendance innée à se diriger plutôt vers des aliments sucrés.

— *manger remplit une sensation de vide*

Nos préoccupations créent en nous une sensation de « vide », un appel au comblement que la nourriture compense. Sont en cause : • la fatigue (l'abattement, le découragement, la perte de motivation...) ;

• l'ennui, la vacuité : quand on ne sait pas quoi faire et qu'on multiplie les allers et retours canapé / placard • les soucis (les contrariétés, le stress...).

En phase d'alarme, le stress a plutôt tendance à nous couper l'appétit.

Mais si le stress dure et se chronicise, l'organisme entre en résistance. Pour parer à toute éventualité, il transforme davantage les sucres en graisses, pour les stocker dans les tissus adipeux. Par ailleurs, l'excès de cortisol (l'hormone du stress « longue durée ») perturbe le taux de sérotonine, un neurotransmetteur impliqué notamment dans notre humeur et qui contrôle la sensation de satiété. On a davantage faim, et on se dirige de façon privilégiée vers des aliments sucrés.

— *manger aide à évacuer nos émotions*

Dans le [chapitre 6](#) consacré aux émotions, nous avons détaillé leurs phases d'évolution : accumulation des sensations liées aux émotions et des pensées, point de saturation puis phase nécessaire d'évacuation. Manger est une « évacuation » possible de nos émotions. Cette activité décharge les tensions et nous permet de retrouver un semblant d'équilibre, au moins pendant un temps.

Selon l'émotion qui vous anime, vous retrouverez dans le [chapitre 6](#) de nombreuses techniques pour les évacuer autrement qu'en grignotant.

On peut établir un parallèle entre le grignotage et le besoin de dépenser, en s'achetant quelque chose qui fait plaisir (le petit cadeau qui console). Ce n'est pas l'objet qui évacue l'émotion (d'ailleurs sa possession est d'un piètre soulagement), mais l'acte d'achat, cette pulsion qui libère une tension intérieure, avec une volonté de « récompense ». Or les achats compulsifs, comme les moments de boulimie, sont inmanquablement suivis de phases de culpabilité. Une tension supplémentaire dont vous vous seriez bien passée.

Relisez dans votre cahier de découverte de soi votre liste de récompenses, pour trouver celle qui vous fera du bien sans vous pénaliser.

Si votre poids est un problème, à vous de décider ce que vous souhaitez : vous accepter comme vous êtes et passer à autre chose ou maigrir si c'est réellement votre obsession. Dans l'un et l'autre cas, le poids va sortir de vos sujets de préoccupations, et laisser de la place pour autre chose. Un soulagement.

Le corps est notre meilleur allié. Ça n'est pas rien car la femme vit la plupart des rites de passage de son existence à travers des modifications de son corps : puberté, perte de la virginité, grossesse, ménopause... Il évolue avec le temps, il vieillit et il peut parfois être abîmé. Il doit pourtant rester un compagnon fidèle et aimé, même quand il nous trahit : accident, maladie...

Aimer son corps, c'est aimer ce que nous sommes.

Et pour clore ce chapitre, une ultime technique !

Technique : *Pleinement moi!*

Durée : 20 minutes

Indications : se réconcilier avec son corps. Équilibrer corps et esprit

Protocole :

- Allongez-vous et laissez-vous guider par votre respiration. Elle va vous montrer naturellement un mouvement qui est bon pour vous : plus lent, plus doux et plus régulier.
- Laissez les préoccupations au vestiaire, tout comme les bruits et les pensées. Accrochez, déposez ce qui est trop lourd dans votre vie : obligations, contraintes...
- Prenez conscience que le matelas épouse la forme de votre corps pour lui faire un cocon douillet. Envoyez un message de bien-être à votre corps : il peut se relâcher, se laisser aller. Remerciez-le de tout ce qu'il vous a permis de faire pendant ces

derniers jours : votre corps a porté vos efforts, vos actions. Il vous a soutenue, accompagnée. Remerciez-le.

— Ressentez votre front et tout votre visage qui se détendent. Nez, joues, mâchoire, bouche, menton... Un voile de douceur se pose sur votre visage, pour mettre de la sérénité là où il y a eu des tensions, des crispations... Envoyez-lui un message de bien-être : « Mon visage m'aime, et j'aime mon visage. » Les phrases coulent sur votre visage, sans jugement ni interprétation.

— Sentez que votre cou est souple, que votre thorax se laisse aller à la détente. Relâchez vos épaules et vos bras. Votre thorax vous permet de respirer et vos bras vous permettent de faire. Pensez simplement : « Mon thorax et mes bras m'aiment, et moi aussi j'aime mon thorax et mes bras. »

— Prenez conscience de votre ventre, parcouru par votre respiration. C'est un rythme plus doux, et plus respectueux de votre équilibre. Lorsqu'il est détendu de cette façon, votre ventre participe au relâchement de tout votre corps. Il vous fait du bien. Pensez : « Mon ventre m'aime, et pour le remercier, je lui exprime mon amour : j'aime mon ventre. »

— Percevez votre dos, appuyé contre le matelas. Souvent, c'est lui qui supporte le poids des responsabilités et des obligations. C'est aussi grâce à votre colonne vertébrale que vous pouvez vous sentir droite, debout, responsable. Accordez une grande vague de détente à votre dos, comme une douche bienfaisante qui ruisselle. Pensez : « Mon dos m'aime, et moi aussi j'aime mon dos. »

— Ressentez votre bassin. À l'intérieur se trouvent des organes très importants : une partie des organes de la digestion, de l'élimination et de la reproduction. Le bassin a un rôle merveilleux, c'est l'étage de la transformation et de la création potentielle. Il est aussi réservé à la sexualité, à l'épanouissement, à l'accomplissement, au plaisir... Vous pouvez donc vous dire : « Mon bassin m'aime, et moi

aussi j'aime mon bassin. » Envoyez-lui une grosse dose d'amour, comme une bulle de couleur qui peut éclater joyeusement.

— Prenez conscience de vos jambes, depuis vos cuisses jusqu'à vos orteils. Elles constituent une partie de l'appareil locomoteur et vous permettent de vous déplacer. Grâce à elles, vous pouvez tenir debout et avancer. Vous pouvez même courir, grimper, nager, escalader ou sauter de joie. Sans que vous vous en aperceviez, vos jambes font toute la journée un travail merveilleux. Pensez : « Mes jambes m'aiment, et moi aussi j'aime mes jambes. »

— Percevez maintenant la présence légère de tous ces petits messages d'amour que vous avez envoyés à votre corps, comme autant de petites plumes qui chatouillent votre corps et l'éveillent. Délivrez une énorme bulle d'amour (transparente, ou rose, ou bleue) pour votre corps mais aussi pour votre cerveau, pour votre mental : ils vous permettent d'être présente, drôle, réactive... Toutes ces capacités sont en vous. Soyez indulgente, reconnaissante et fière de ce que réalisent toutes les parties de votre corps. Ensemble et parfois séparément. Votre corps et votre esprit méritent toute votre attention et votre sollicitude. Traitez-les avec bienveillance et sentez-vous pleinement équilibrée.

— Restez encore quelques instants dans ces sensations paisibles, dans l'idée de les emporter avec vous après cette détente.

— Puis reprenez pleinement conscience de votre respiration, en décidant d'impulser une respiration profonde dont vous suivez le trajet, de l'extérieur vers l'intérieur, et inversement. Après trois respirations volontaires, remettez le corps en mouvements légers, écoutez les bruits, mettez-vous sur le flanc, puis assise. Respirez toujours avec calme et reprenez avec joie vos activités.

Conseil : Ne souriez pas. Cette technique n'est pas mièvre parce qu'elle parle d'« amour » pour telle ou telle partie de votre corps. Pratiquez-la et vous constaterez que la douceur coule à ces endroits, et que vous vous sentez réellement apaisée.

Nous avons effectué un long voyage à travers toutes les nuances de votre vie – et je devrais plutôt dire de *vos* vies – de femme. Que d'écueils, que de chemins de traverse pour tenir le cap ! J'espère que vous avez mesuré tout ce dont vous êtes capable. On ne le répète pas assez : vous êtes une femme formidable.

Je pourrais encore vous transmettre bien des techniques. Il en existe des dizaines, toutes plus agréables les unes que les autres. Nous pourrions approfondir à l'infini nos réflexions... Il est temps à présent de passer à l'action.

Beaucoup de questions traversent certainement votre esprit, des doutes sur vos capacités, peut-être une impatience, voire un espoir – « Et si c'était possible ? »...

J'espère, surtout, avoir fait naître en vous une envie folle de faire évoluer ce que vous vivez, de retrouver du temps pour vous, de l'intérêt aux autres, de la curiosité, de la raison ou de la passion dans votre travail, des projets pour votre famille, du bien-être intérieur... Je souhaite surtout avoir réveillé la conviction que c'est possible. Je sais que c'est possible car je l'ai éprouvé pour moi – et je le vis encore chaque jour – et je le partage avec les femmes que j'ai accompagnées et qui maintenant se débrouillent seules. Dès que vous mettrez quelque chose en route, le soulagement et le réconfort que vous ressentirez vous donneront l'envie de continuer. Une fois ce livre refermé, c'est votre travail qui commence. Ses thèses et exercices vous ont peut-être paru séduisants. Vous avez déjà envie d'en parler avec vos amies. Mais il restera lettre morte si vous ne lui laissez pas une place dans votre vie. Les idées les plus formidables ne servent à rien si elles ne sont pas suivies d'actes. À partir de maintenant, c'est vous qui conduisez ! Ouvrez la fenêtre. Vous savez ce que vous avez à faire. Il suffit juste de commencer, et il n'y a que vous qui puissiez le faire.

Non, vous n'allez pas devenir une nonne bouddhiste et transformer radicalement votre vie. Vous n'êtes pas non plus obligée de quitter

mari, enfants, famille ou amis, en décidant de changer de travail ou d'orientation professionnelle.

Cette vie, vous allez la reprendre en main, à votre rythme, pour arriver à un résultat qui soit le vôtre, c'est-à-dire adapté à vos attentes et à vos moyens. Pour vous guider, l'épilogue vous propose quelques pistes, des trucs qui ont marché pour moi et pour d'autres femmes. D'autres se trouvent sur mon site et mon blog⁵.

L'essentiel est de croire en vous, et de commencer.

« Même un voyage de mille kilomètres commence par un premier pas » (Lao-tseu).

1. Cf. sur les émotions.

2. Du grec *holos*, « entier ».

3. Données issues de la campagne de mesure menée par le département Statistique de l'Institut français de la mode de 2003 à 2005 sur plus de 10 000 personnes réparties sur toute la France.

4. Le Dr Gérard Apfeldorfer, auteur de *Maigri, c'est dans la tête* et *Mangez en paix*, Odile Jacob, 2001 et 2008.

5. www.lasophrologieaufeminin.com et <http://espaceducalme.canalblog.com>



Maintenant c'est à vous. Voici quelques pistes, conseils et stratégies pour vous y retrouver.

Comment commencer ?

Je l'ai déjà évoqué : commencez par ce qui est le plus facile. Si certaines techniques vous attirent d'emblée, testez-les.

Introduisez déjà un peu de respiration chaque jour, au départ quand vous y pensez. Si au bout de huit jours vous n'avez pas progressé, faites sonner votre montre ou votre portable à 11 heures et à 17 heures et hop, une minute de respiration !

Prenez l'habitude, un soir sur deux, de consacrer une minute à poser votre journée, ne serait-ce que pour dégager votre sommeil.

Observez-vous, c'est un facteur déterminant pour mieux se connaître. Vous allez remarquer que votre respiration se bloque dans telle circonstance, que vous serrez les dents quand votre chef entre dans le service, ou que vos épaules montent une bonne douzaine de fois dans la journée.

Prenez des rendez-vous avec vous-même, que vous inscrivez dans votre agenda. Utilisez-les pour un exercice de détente, ou pour écrire dans votre cahier de découverte de soi. Une fois par semaine me paraît un rythme suffisant (ne projetez pas d'emblée une fois par jour, vous ne tiendrez pas !).

Enregistrez vos exercices, ce sera plus simple. Sur la base du protocole qui vous est proposé pour chaque technique, écrivez un court texte, ou les grandes lignes dont vous aurez à vous souvenir. Consultez l'encadré ci-dessous pour prendre le bon rythme. Utilisez le « je », vous parlez à votre subconscient !

Votre voix vous insupporte ? Demandez à un(e) ami(e), ou consultez un professionnel qui peut vous « guider » dans l'exercice de votre choix. En fonction de votre proximité avec eux, ils doivent employer le « tu » ou le « vous », pour rester crédibles. Certains sophrologues utilisent aussi le « je ».

Et si c'est trop difficile, téléchargez ces exercices « tout prêts » sur le site du livre.

Emportez vos techniques avec vous. Aujourd'hui, la compression des données permet d'avoir du son dans un baladeur. Avec votre bibliothèque d'exercices de détente à portée de main, vous pouvez vous entraîner où vous voulez, dès que vous avez un peu de temps. Vous n'avez plus d'excuse !

Écoutez vos exercices au casque. Inutile de déclencher l'hilarité de votre aîné s'il vous surprend allongée sur le tapis du salon, la tête coincée entre les baffles de la chaîne hi-fi. Vous seriez honteuse et dégoûtée de poursuivre. Ceux qui ne connaissent pas vos exercices et qui les écoutent « à froid » peuvent être déconcertés.

Conseils pour enregistrer vos techniques

Caycedo a défini le *terpnos logos* (la « belle voix »), comme un rythme plus lent et monocorde que la diction habituelle.

— Ne mettez pas d'intonations, vous ne racontez pas une histoire. Il n'y a pas de nuances, les mots sont simplement prononcés l'un après l'autre sur le même ton, avec une voix posée mais pas trop grave (sinon vous allez pouffer en pensant au magicien de votre enfance qui scandait « Dormez, je le veux ! »).

— Laissez 3 à 5 secondes entre chaque phrase. Ou plus si vous en ressentez le besoin.

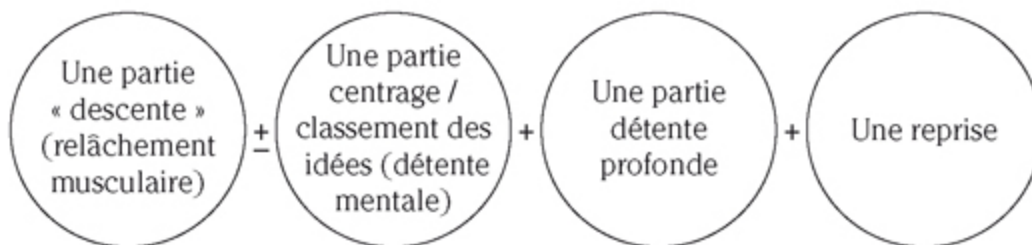
— Enregistrez-vous dans un endroit calme. Ne vous inquiétez pas trop des petits bruits, vous n'y prêterez guère attention. Et pourquoi pas dans un parc ou au bord de l'eau, pour avoir, en plus, les bruits de la nature ?

— Si vous êtes très douée en informatique, vous pouvez mixer votre voix avec une musique douce. Il existe des morceaux de relaxation libres de droits facilement dénichables sur Internet.

— Soyez indulgente ! Vous ne préparez pas l'Eurovision, vous cherchez juste à être efficace. N'en faites pas trop non plus...

Respectez la structure propre à la relaxation, et en particulier à la sophrologie.

Toutes les techniques répondent à une logique, en 3 ou 4 parties.



Quelques exemples, à combiner selon votre envie :

| Une partie < descente > (relâchement musculaire) | Une partie centrage /classement des idées (détente mentale) | Une partie détente profonde | Une reprise (cumuler au moins 3 de ces points) |
|---|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - respirer en décomptant - points d'appui + respiration apaisante - dessin de la silhouette du corps sur le sable - détente corporelle complète - détente des 4 zones clés - mot de calme (ou phrase mantra) - ressentir la pesanteur | <ul style="list-style-type: none"> - tenir les bruits à distance - pensées comme des nuages - aligner les idées comme des galets - mettre les soucis dans des petits sacs / une boîte - les ranger au vestiaire... | <ul style="list-style-type: none"> - îlot de détente - nuage bleu - abandonner la culpabilité - ballons des émotions - ma collection personnelle d'émotions... | <ul style="list-style-type: none"> - 3 respirations profondes - sur l'expir, remettre le corps en mouvement, progressivement, en commençant par les extrémités, puis les membres - soupirer, bâiller - s'étirer en écoutant à nouveau les bruits - se mettre sur le côté - ouvrir les yeux |

Établissez votre propre stratégie, la meilleure façon pour vous d'introduire un soupçon de bien-être dans votre emploi du temps, comme par exemple :

Établissez une journée idéale

Celle que je vous propose est « full relaxation » ! Vous pouvez piocher deux ou trois techniques seulement, en fonction de votre disponibilité, et alterner chaque jour de la semaine.

— En me levant : quelques respirations thoraciques debout.

— Dans le bus ou le métro : je me centre et je visualise positivement ma journée.

— En voiture : quelques respirations abdominales à chaque feu rouge.

— À 11 heures : un verre d'eau et 10 respirations.

— Une réunion compliquée : je réconforte mon plexus, tout en me répétant mon mot de calme.

— 13 heures : vrai déjeuner.

— 15 heures : pourquoi pas des tensions-détentes pour me désengourdir ?

— Sinon, vers 16 heures : un thé et 10 respirations thoraciques assise.

— 18 heures : marche consciente (1 + 2) dans mon bureau, ou dans la rue si je pars.

— Trajet de retour : respirations apaisantes.

— Cuisine « en pleine conscience » (même si vous décongelez un plat...).

— Douche consciente.

— Exercice de détente pour le soir.

— Mot de calme et détente des quatre zones clés pour m'endormir.

Établissez votre semaine idéale

Autre tactique plus soutenue : je vous propose de « spécialiser » chaque jour de la semaine. Vous consacrerez entre 10 et 25 minutes à votre relaxation, pour un effet capitalisé à l'issue de la semaine. Une telle stratégie, planifiée à l'avance, peut être rassurante dans les périodes où vous savez qu'il vous faudra « tenir » face à des enjeux qui vous dépassent.

Pour une semaine tonique

lundi : visualisation positive de la semaine

mardi : ancrage positif

mercredi : renforcer le plexus solaire

jeudi : ce que je vauX (bilan, à mi-semaine)

vendredi : identifier mes résistances

samedi : les ballons des émotions

dimanche : marche consciente 1 + 2

Pour une semaine zen

lundi : ancrage positif

mardi : le nuage bleu

mercredi : détente corporelle complète

jeudi : mon mot de calme

vendredi : mon îlot de détente intérieur

samedi : ma douche consciente

dimanche : ma pause méditative

Pour une semaine non coupable

lundi : des galets pour mes pensées

mardi : laisser mes pensées au vestiaire

mercredi : abandonner la culpabilité

jeudi : les ballons des émotions

vendredi : rassurer l'enfant en moi

samedi : ce que je vauX

dimanche : pleinement moi !

Il vous faudra une stratégie plus longue pour les « gros morceaux » (ce que j'appelle « taper dans le dur ») : travailler les exigences, la reconnaissance, les émotions, l'estime... Vous aurez sûrement envie de vous confier dans ces moments. Pensez à aller consulter un professionnel de la relation d'aide. Le regard d'un tiers peut libérer ce que vous ne voyez plus.

L'amélioration à petits pas ou Jimminy Cricket ne triomphera pas !

Les changements radicaux tiennent rarement sur la durée. Prenez l'exemple des régimes... N'allez pas trop vite, donnez-vous le temps. Constatez vos résultats. Une semaine peut suffire pour voir disparaître cette vilaine boule au niveau de votre ventre. Pourquoi ne pas attaquer la confiance en soi à présent ? Si vous avez peur de ne pas persévérer, faites-vous un programme, simple mais tenable. Ce sont vos résultats, vos « petites victoires » qui vont conforter votre assurance. Cela vaut la peine de les relever systématiquement, au moins dans un premier temps.

Il est temps de faire taire Jimminy Cricket, cette voix de la (fausse) bonne conscience qui entretient vos schémas négatifs. Parlez-lui clairement, ou conseillez-lui d'aller faire un tour. Pourquoi ne pas lui trouver un lieu de farniente sympa dans votre îlot de détente intérieur ?

Si vous laissez de côté vos décisions, reprenez quand vous en aurez envie, sans vous accabler. Si vous arrêtez la détente, ses effets s'estompent, si vous reprenez, ils reviennent, et si vous l'entretenez ne serait-ce qu'un peu chaque jour, elle dure. C'est aussi simple que cela ! Je vous souhaite beaucoup de joie dans cette découverte.

« Je lui ai montré où trouver de l'or, mais l'or qu'elle trouve est bien à elle » (Auguste Rodin, à propos de Camille Claudel).



- Abrezol Raymond, *Vaincre par la sophrologie*, Lanore, 2008.
- Ancelin-Schützenberger Anne, *Aïe, mes aïeux !*, Desclée de Brouwer, 2007.
- Cardon Alain et al., *Mieux vivre avec l'analyse transactionnelle*, Eyrolles Pratique, 2005.
- Chéné Patrick-André, *Sophrologie*, tomes 1 et 2, Ellébore, coll. « Thésus », 1999 et 2001.
- Davrou Yves, *La sophrologie facile*, Marabout, 2007.
- Fanget Frédéric, *Oser. Thérapie de la confiance en soi*, Odile Jacob, coll. « Poche », 2006.
- Garibal Gilbert, *Émile Coué*, De Vecchi, 2005.
- Goleman Daniel, *L'intelligence émotionnelle*, J'ai lu, coll. « Bien-être », 2006.
- Levallois Patrice, Van Eersel Patrice, *Le jeu du Tao : comment devenir le héros de sa propre légende ?*, Albin Michel, 2005.
- Muller Marie-France, *Osez vous affirmer*, Jouvence, 2003.
- Peccollo Jean-Yves, *La sophrologie au quotidien*, J'ai Lu, coll. « Bien-Être », 2003.
- Petitcollin Christel, *S'affirmer et oser dire non*, Jouvence, coll. « Pratiques », 2003.
- Servan-Schreiber David, *Guérir le stress, l'anxiété et la dépression sans médicaments ni psychanalyse*, Pocket, 2005.



selon l'ordre du livre

- Mon mot de calme [chap. 1](#)
- Détente corporelle complète [chap. 2](#)
- Respiration abdominale [chap. 3](#)
- Respiration apaisante [chap. 3](#)
- Respiration thoracique [chap. 3](#)
- Détente corporelle simple : déverrouillage des zones clefs [chap. 3](#)
- Tensions-détentes [chap. 3](#)
- Sur la plage abandonnée [chap. 3](#)
- Des galets pour mes pensées [chap.3](#)
- Mon îlot de détente intérieur [chap. 3](#)
- Se centrer pour se concentrer [chap. 4](#)
- Ma douche consciente [chap. 4](#)
- Ma pause méditative [chap. 4](#)
- Laisser mes pensées au vestiaire [chap. 4](#)
- Abandonner la culpabilité [chap. 5](#)
- Le nuage bleu [chap. 5](#)
- Les ballons des émotions [chap. 6](#)
- Ma collection personnelle d'émotions [chap. 6](#)
- Rassurer l'enfant en moi [chap. 7](#)
- Ce que je vauX [chap. 8](#)

Visualisation positive [chap. 9](#)
Ancrage positif [chap. 9](#)
Identifier mes blocages [chap. 9](#)
Renforcer le plexus solaire [chap. 9](#)
Une histoire se termine [chap. 10](#)
Mon homme idéal [chap. 10](#)
Marche consciente [chap. 11](#)
Pleinement moi ! [chap. 11](#)

par ordre alphabétique

Abandonner la culpabilité [chap. 5](#)
Ancrage positif [chap. 9](#)
Ce que je vauX [chap. 8](#)
Des galets pour mes pensées [chap. 3](#)
Détente corporelle complète [chap. 2](#)
Détente corporelle simple : déverrouillage des zones clefs [chap. 3](#)
Identifier mes blocages [chap. 9](#)
Laisser mes pensées au vestiaire [chap. 4](#)
Le nuage bleu [chap. 5](#)
Les ballons des émotions [chap. 6](#)
Ma collection personnelle d'émotions [chap. 6](#)
Ma douche consciente [chap. 4](#)
Ma pause méditative [chap. 4](#)
Marche consciente [chap. 11](#)
Mon homme idéal [chap. 10](#)
Mon îlot de détente intérieur [chap. 3](#)
Mon mot de calme [chap. 1](#)
Pleinement moi ! [chap. 11](#)
Rassurer l'enfant en moi [chap. 7](#)
Renforcer le plexus solaire [chap. 9](#)
Respiration abdominale [chap. 3](#)
Respiration apaisante [chap. 3](#)
Respiration thoracique [chap. 3](#)

Se centrer pour se concentrer [chap. 4](#)

Sur la plage abandonnée [chap. 3](#)

Tensions-détentes [chap. 3](#)

Une histoire se termine [chap. 10](#)

Visualisation positive [chap. 9](#)



Je remercie toutes les femmes qui m'accordent chaque jour leur confiance et m'ont aidée à élaborer cet ouvrage, pour que la sophrologie puisse profiter à d'autres. Chaque jour elles m'incitent à inventer et me poussent sur la voie de la créativité. Je remercie tout particulièrement Anne, Anne-Marie, Anne-Sophie, Annie, Brigitte, Catherine, Cécile, Céline, Chantal, Christine, Claire, Colette, Corinne, Édith, Florence, Frédérique, Hélène, Lauriane, Marie, Marie-José, Martine, Mathilde, Maud, Nathalie, Nicole, Rachel, Rosi, Solange, Sophie, Stéphanie, Sylvie, Véronique... une page n'y suffirait pas !

Un immense merci à France-Marie Chauvelot, qui a donné le coup de pouce à ce projet, et à Christophe Rémond qui y a cru avec enthousiasme.

Merci à Florence M., Carole J., Armelle T.-T., Pascale D., Frédérique N.-S., Isabelle L., mon gynécée à moi. Sans vous, « être une femme » n'aurait pas le même sens.

Merci à mes enseignants et maîtres, qui m'ont guidée sur le chemin de ces connaissances, de la découverte de moi et des autres. J'espère encore de belles rencontres.

Pour en savoir plus
sur les Presses de la Renaissance
(catalogue complet, auteurs, titres, extraits de livres, revues de
presse, débats, conférences...),
vous pouvez consulter notre site Internet :

www.presses-rennaissance.com

zlibrary

Your gateway to knowledge and culture. Accessible for everyone.



z-library.se

singlelogin.re

go-to-zlibrary.se

single-login.ru



[Official Telegram channel](#)



[Z-Access](#)



<https://wikipedia.org/wiki/Z-Library>